Nudelnester



Kategorie
Nudeln
Beilage

Eigenschaften
Ganz einfach
Schnell

Nährwerte
Fett in g: 22
Kohlenhydrate in g: 58
kcal: 562
kJ: 2351

Zubereitungszeit
30 min

Zutaten
Für 2 Personen

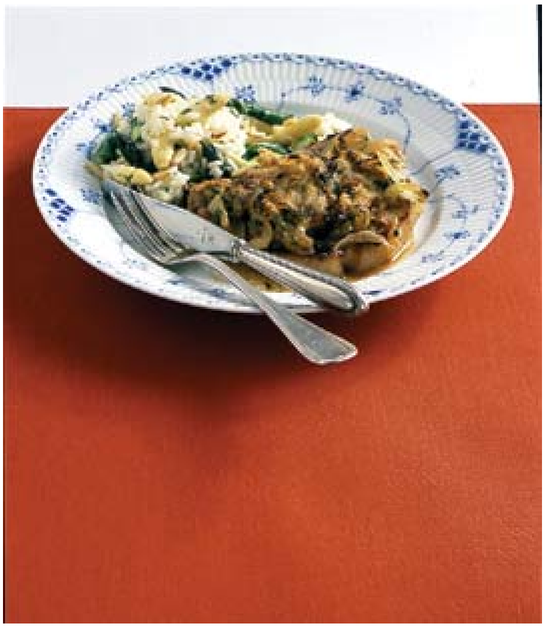
1 Knoblauchzehe
2 Frühlingszwiebeln
1 kleine rote Chilischote
200 g Spaghetti
1 Tl Olivenöl
1 El gehackte Petersilie
Salz
Pfeffer
4 Eier
30 g geriebener Parmesan

Zubereitung

1. Knoblauchzehe pressen. Frühlingszwiebeln in feine Streifen schneiden. Rote Chilischote längs halbieren, entkernen und fein würfeln. Spaghetti kochen, mit Olivenöl, gehackter Petersilie, Salz und Pfeffer vermischen und in die Vertiefungen einer gefetteten 6-muldigen Muffinform geben.

2. Eier mit geriebenem Parmesan mischen, salzen und pfeffern und über die Nudeln geben. Im vorgeheizten Ofen bei 210 Grad (Umluft 190 Grad) auf der 2. Schiene von unten 15 Min. backen.

Kotelett mit Zwiebelkruste



Kategorie
Schwein

Eigenschaften
Ganz einfach
Raffiniert
Schnell

Nährwerte
Fett in g: 31
Kohlenhydrate in g: 10
kcal: 490
kJ: 2054

Zubereitungszeit
30 min

Zutaten
Für 2 Personen

1 Gemüsezwiebel
Öl
20 g Butter
Salz
1 El gehackte grüne Pfefferkörner (aus der Lake)
1 El gehacke Petersilie
2 El frisch geriebener Parmesan
1 El Semmelbrösel
2 Schweinekoteletts (à 225 g)
Salz

Zubereitung
1. Gemüsezwiebel in feine Streifen schneiden. In einer Pfanne mit 1 El Öl und der Butter unter Rühren hellbraun dünsten. Salzen und gehackte grüne Pfefferkörner und gehackte Petersilie untermischen. Parmesan mit Semmelbrösel mischen.

2. Schweinekoteletts salzen, in 1 El Öl von jeder Seite scharf anbraten. In eine ofenfeste Form geben und die Zwiebelmischung darauf verteilen. Mit den Käsebröseln bestreuen.

3. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 12 Min. überbacken.

Schinken-Melonen-Tramezzino



Kategorie
Fast Food/Snacks

Eigenschaften
Ganz einfach
Schnell

Nährwerte
Fett in g: 22
Kohlenhydrate in g: 36
kcal: 429
kJ: 1798

Zubereitungszeit
15 min

Zutaten
Für 1 Person

50 g Frischkäse (Doppelrahmstufe)
1 Tl fein gehackter Basilikum
Salz
Pfeffer
Zitronensaft
2 Scheiben Sandwich-Toast
6-8 Basilikumblätter
50 g dünn geschnittener Parmaschinken
75 g Melonenfruchtfleisch

Zubereitung
1. Frischkäse mit fein gehacktem Basilikum mischen, salzen und pfeffern. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen.

2. Sandwich-Toastscheiben mit dem Frischkäse bestreichen. Eine Scheibe mit 6-8 Basilikumblättern belegen. Dünn geschnittenen Parmaschinken darauflegen. Melonenfruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden, auf den Schinken legen. 1 weitere Scheibe Brot darauf legen.

Seeteufel aus dem Ofen



Kategorie
Fisch/Meeresfrüchte

Eigenschaften
Ganz einfach

Nährwerte
Fett in g: 21
Kohlenhydrate in g: 4
kcal: 340
kJ: 1427

Zubereitungszeit
50 min

Zutaten
Für 4 Personen

400 g Tomaten
200 g Zucchini
30 g schwarze Oliven
1 Bund Petersilie
1/2 Bund Thymian
800 g Seeteufelfilet (küchenfertig)
Salz
Pfeffer
1/2 Zitrone (unbehandelt)
1 Knoblauchzehe
6 El Weißwein
6 El Olivenöl

Zubereitung
1. Tomaten vierteln, entkernen und grob zerschneiden. Zucchini putzen, längs halbieren, in Scheiben schneiden. Schwarze Oliven abgießen. Petersilie und Bund Thymian abzupfen. Seeteufelfilet mit Salz und Pfeffer würzen. In eine ofenfeste Form (ca. 35 cm Länge) setzen.

2. Mit Zitrone in dünnen Scheiben belegen und mit Petersilie und Thymian bestreuen. Tomaten, Zuccchini und Oliven drumherum verteilen. Mit Salz, Pfeffer und Knoblauchzehe in Scheiben, würzen. Mit Weißwein und Olivenöl beträufeln. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad auf der 2. Schiene von unten 25-30 Min. garen (Umluft nicht geeignet)

Marinierter Ziegenkäse



Kategorie
Fast Food/Snacks
Käse

Eigenschaften
Ganz einfach
Lässt sich vorbereiten

Nährwerte
Fett in g: 19
Kohlenhydrate in g: 5
kcal: 210
kJ: 878

Zubereitungszeit
15 min

Zutaten
Für 6 Personen

2 El Honig
2 Tl Zitronensaft
4 El Olivenöl
Salz
Pfeffer
1 Tl gehackte Rosmarinnadeln
6 Ziegenkäsetaler (à 40 g)
Trauben und Grissini als Beilage

Zubereitung
1. Honig mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz, Pfeffer und gehackten Rosmarinnadeln verrühren.

2. Ziegenkäsetaler in eine flache Schale geben, mit der Marinade begießen. Mit Klarsichtfolie verschlossen über Nacht marinieren.

3. Ziegenkäse mit Trauben und Grissini servieren.

Spinatsalat mit geröstetem Spargel



Kategorie
Gemüse
Salate

Eigenschaften
Ganz einfach
Vegetarisch

Nährwerte
Fett in g: 30
Kohlenhydrate in g: 9
kcal: 361
kJ: 1512

Zubereitungszeit
45 min

Zutaten
Für 2 Personen

75 g Joghurt
50 g Mayonnaise
40 g geriebener Parmesan
2 Tl gehackte grüne Pfefferkörner mit Lake
Salz
2 El Zitronensaft
75 g Radieschen
350 g junger Spinat
250 g weißer Spargel
5 El Orangensaft
Pfeffer

Zubereitung
1. Joghurt und Mayonnaise verrühren. Geriebenen Parmesan und grüne Pfefferkörner samt Lake untermischen. Salzen und mit Zitronensaft würzen. Radieschen putzen und fein hobeln.

2. Spinat putzen, waschen und trockenschleudern. Weißen Spargel schälen, unteres Fünftel abschneiden.

3. Spargel im vorgeheizten Ofen bei 210 Grad auf der 2. Schiene von unten 12 Min. garen (Umluft nicht empfehlenswert). Nach der Hälfte der Garzeit Spargel wenden und Orangensaft dazugießen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Spinat und Radieschen mischen, mit Sauce und Spargel servieren.

Stangenspargel



Kategorie
Gemüse

Eigenschaften
Ganz einfach
Kalorienarm

Nährwerte
Fett in g: 0
Kohlenhydrate in g: 7
kcal: 60
kJ: 260

Zubereitungszeit
40 min

Zutaten
Für 2 Personen

1 kg weißer Spargel
1 Tl Zucker
2 Tl Butter
2 El Zitronensaft
2 Tl Salz

Zubereitung
1. Spargel sorgfältig schälen und die holzigen Enden abschneiden, die Stangen dabei möglichst auf die gleiche Länge kürzen. Den Spargel mit Küchengarn zu 2 Bündeln binden. 2 l Wasser mit Zucker, Butter, Zitronensaft und Salz aufkochen.

2. Die Spargelbündel hineinlegen, kurz aufkochen, dann zugedeckt bei mittlerer Hitze 10-13 Min. (je nach Dicke der Stangen) garen. Spargel herausheben, gut abtropfen lassen und servieren.

3. Spargel vom Blech: 3 kg Spargel vorbereiten. 1 1/2 l Wasser, Butter, Zucker, Zitronensaft und Salz aufkochen. Spargel auf ein tiefes Blech legen, auf die 2. Schiene von unten in den auf 200 Grad heißen Ofen schieben. Wasser dazugießen, mit gebuttertem Backpapier abdecken. 20-22 Min. garen (Umluft nicht empfehlenswert).

Würstchen-Schaschlik



Zubereitung
1. Bratwürste in 10 Scheiben schneiden. Rote Zwiebel pellen und in 2 cm große Würfel schneiden. Gelbe Paprikaschote vierteln, entkernen und in 2 cm große Stücke schneiden. Würstchen, Zwiebeln und Paprika abwechselnd auf 4 Spieße stecken.

2. Die Wurstspieße in 2 El Öl bei mittlerer Hitze von allen Seiten insgesamt 6-7 Min. braten. Am Ende der Garzeit mit etwas Paprikapulver bestreuen.

Kategorie
Schwein
Kinderrezepte

Eigenschaften
Ganz einfach
Schnell

Nährwerte
Fett in g: 43
Kohlenhydrate in g: 3
kcal: 507
kJ: 2123

Zubereitungszeit
30 min

Zutaten
Für 2 Personen

2 Bratwürste (je 130 g)
1 rote Zwiebel
1 gelbe Paprikaschote
4 Schaschlikspieße
Öl
Paprikapulver

Pochiertes Rinderfilet



Kategorie
Kalb und Rind

Eigenschaften
Ganz einfach
Schnell
Kalorienarm

Nährwerte
Fett in g: 19
Kohlenhydrate in g: 8
kcal: 337
kJ: 1416

Zubereitungszeit
35 min

Zutaten
Für 2 Personen

500 ml Kalbs- oder Geflügelfond
250 g Rinderfilet
1 rote Paprikaschote
1 gelbe Paprikaschote
200 g Broccoli
Salz
1 El gehacktes Basilikum
2 El Olivenöl
1 El Zitronensaft
Pfeffer
1 Eigelb
Tabasco
1 Tl Senf

Zubereitung

1. 500 ml Kalbs- oder Geflügelfond in einem kleinen Topf aufkochen, Rinderfilet auf einer Schaumkelle hineinlegen und bei niedriger Hitze 12-15 Min. knapp unter dem Siedepunkt pochieren.

2. Inzwischen Paprikaschoten vierteln, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Broccoli in Röschen teilen. Gemüse in kochendem Salzwasser 3 Min. blanchieren, abgießen und abschrecken.

3. Broccoli und Paprika in einer Schüssel mit dem gehackten Basilikum, Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer mischen.

4. Filet aus dem Fond nehmen und in Alufolie gewickelt ruhen lassen. Eigelb, etwas Tabasco und Senf in einen Topf geben. 100 ml Fond unter Rühren dazugeben und alles mit dem Pürierstab bei mittlerer Hitze sehr schaumig schlagen. Salzen und pfeffern.

5. Filet in Scheiben schneiden und mit der Schaumsauce und dem Gemüse servieren.

Erdbeer-Charlotte



Kategorie
Nachspeisen
Obst

Eigenschaften
Ganz einfach

Nährwerte
Fett in g: 32
Kohlenhydrate in g: 36
kcal: 462
kJ: 1932

Zubereitungszeit
30 min

Zutaten
Für 6 Personen

750 g Erdbeeren
3 El Limettensaft
350 g Mascarpone
80 g Puderzucker
abgeriebene Schale von 1 Limette (unbehandelt)
100 ml Schlagsahne
1 Pk. Sahnesteif
1 Pk. Cigarettes Russes (100 g)

Zubereitung
1. Erdbeeren waschen, putzen und vierteln. 100 g Erdbeeren mit 1 El Limettensaft fein pürieren. Mit Mascarpone, 50 g Puderzucker und Limettenschale verrühren und 15 Min. kalt stellen. Übrige Erdbeerviertel, übrigen Limettensaft und übrigen Puderzucker mischen. Sahne und Sahnesteif steif schlagen, unter die Creme heben.

2. Etwas Creme an den äußeren Rand einer Schüssel streichen. Kekse in die Creme stellen. Restliche Creme und Erdbeeren in die Schüssel schichten und sofort servieren, da die Kekse sonst durchweichen.

Bohnengemüse mit Tomaten



Kategorie
Gemüse
Beilage

Eigenschaften
Ganz einfach
Schnell

Nährwerte
Fett in g: 10
Kohlenhydrate in g: 8
kcal: 143
kJ: 604

Zubereitungszeit
20 min

Zutaten
Für 2 Personen

350 g grüne Bohnen
3 Knoblauchzehen
10 Kirschtomaten
2 El Olivenöl
5 El Wasser
Salz
Pfeffer
1 El gehacktes Basilikum

Zubereitung
1. Grüne Bohnen putzen. Knoblauchzehen in sehr feine Scheiben schneiden. Kirschtomaten halbieren.

2. Olivenöl in einer Pfannne erhitzen, Knoblauch darin bei mittlerer Hitze andünsten. Bohnen dazugeben, kurz andünsten. 5 El Wasser dazugießen, die Bohnen 8-10 Min. zugedeckt dünsten.

3. 2 Min. vor Ende der Garzeit die Tomaten dazugeben, salzen und pfeffern. Am Ende der Garzeit Basilikum untermischen.

Überbackener grüner Spargel



Kategorie
Gemüse
Aufläufe/Überbackenes

Eigenschaften
Ganz einfach
Schnell

Nährwerte
Fett in g: 18
Kohlenhydrate in g: 13
kcal: 270
kJ: 1140

Zubereitungszeit
35 min

Zutaten
Für 2 Personen

1 Zwiebel
1/2 Tl Zucker
2 El Öl
1 Pk. stückige Tomaten (370 g EW)
Salz
Pfeffer
10 Basilikumblätter
1 kg grüner Spargel
1 Tl Zucker
1 Tl Butter
4 El geriebener Parmesan
Basilikumblätter als Dekoration

Zubereitung
1. Zwiebel würfeln, mit 1/2 Tl Zucker in 2 El Öl andünsten. Stückige Tomaten zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und offen 5-7 Min. köcheln lassen. Basilikumblätter abzupfen, in feine Streifen schneiden. Grünen Spargel im unteren Drittel schälen und die holzigen Enden abschneiden.

2. Spargel in kochendem Salzwasser mit je 1 Tl Zucker und Butter 5 Min. vorkochen. Abgießen, gut trockentupfen und in 2 feuerfeste Förmchen (ca. 20 cm Länge) geben. Basilikum zur Tomatensauce geben, evtl. nachwürzen, Sauce über den Spargel geben. Mit 4 El geriebenem Parmesan bestreuen.

3. Im vorgeheizten Ofen bei 220 Grad auf der mittleren Schiene 10 Min. gratinieren (Umluft nicht empfehlenswert). Mit einigen Basilikumblättern garniert servieren.

Nudelsalat mit Thunfisch



Kategorie
Fisch/Meeresfrüchte
Nudeln
Fast Food/Snacks

Eigenschaften
Ganz einfach
Schnell

Nährwerte
Fett in g: 19
Kohlenhydrate in g: 29
kcal: 381
kJ: 1595

Zubereitungszeit
25 min

Zutaten
Für 2 Personen

75 g Sternchennudeln (oder andere kleine Nudeln)
125 g Salatgurke
1/2 rote Paprikaschote
1 Tl abgetropfte Kapern
50 g Salatmayonnaise
1-2 Tl Zitronensaft
50 g Salatmayonnaise
1-2 Tl Zitronensaft
1 Dose Thunfisch (185 EW)
Salz
Pfeffer

Zubereitung
1. Sternchennudeln nach Packungsanweisung kochen. Abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen.

2. Salatgurke fein würfeln. rote Paprikaschote fein würfeln. Abgetropfte Kapern fein hacken. Alles mit den Nudeln, Salatmayonnaise und Zitronensaft mischen. Thunfisch abtropfen lassen, zerzupfen und unter den Salat mischen. Salzen und pfeffern.

Gratinierte Erdbeeren



Kategorie
Nachspeisen
Obst

Eigenschaften
Ganz einfach
Raffiniert
Schnell

Nährwerte
Fett in g: 12
Kohlenhydrate in g: 36
kcal: 298
kJ: 1250

Zubereitungszeit
25 min

Zutaten
Für 4 Personen

400 g kleine Erdbeeren
2 El Erdbeerlikör
100 g Marzipanrohmasse
2 Eigelb (Kl. M)
3 El Zucker
2 Eiweiß (Kl. M)
1 Prise Salz
Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitung
1. Erdbeeren waschen und putzen, mit Erdbeerlikör mischen. In 4 kleine Auflaufförmchen (oder 1 Form ca. 30 cm Länge) setzen. Marzipanrohmasse grob raspeln, mit Eigelb und 1 El Zucker mit den Quirlen des Handrührers sehr cremig rühren.

2. Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen, dabei 2 El Zucker einrieseln lassen und 2 Min. weiterschlagen, unter die Marzipanmasse heben. Über die Erdbeeren verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad auf der 2. Schiene von oben 8-10 Min. gratinieren (Umluft nicht geeignet). Mit Puderzucker bestäuben.

Geeiste Gurkensuppe



Kategorie
Gemüse
Eintöpfe/Suppen

Eigenschaften
Ganz einfach
Schnell
Vegetarisch

Nährwerte
Fett in g: 6
Kohlenhydrate in g: 11
kcal: 136
kJ: 562

Zubereitungszeit
25 min

Zutaten
Für 2 Personen

450 g Salatgurke
150 g Brunnenkresse
300 ml Dickmilch
1-2 El Zitronensaft
Tabasco
Salz
Pfeffer

Zubereitung
1. Salatgurke schälen, längs halbieren und entkernen. Brunnenkresse putzen, waschen und grob hacken.

2. Gurken und Brunnenkresse zusammen mit Dickmilch in einen Mixer geben und fein pürieren.

3. Zitronensaft und einige Spritzer Tabasco dazugeben, salzen und pfeffern. Im Kühlschrank gut durchkühlen lassen und eiskalt servieren.

Penne mit Kapernsauce



Kategorie
Nudeln

Eigenschaften
Ganz einfach
Schnell

Nährwerte
Fett in g: 29
Kohlenhydrate in g: 59
kcal: 568
kJ: 2382

Zubereitungszeit
25 min

Zutaten
Für 2 Personen

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 rote Peperoni
30 g schwarze Oliven
150 g Kirschtomaten
3 El Olivenöl
200 g stückige Tomaten (a. d. Packung)
2 Tl Kapern
150 g Penne
Salz
Pfeffer
Zucker
2 El grob zerzupfte Petersilie
4 El gehobelter Parmesan

Zubereitung
1. Zwiebel, Knoblauchzehe und rote Peperoni fein hacken. Schwarze Oliven vom Stein schneiden. Kirschtomaten vierteln. Zwiebeln, Knoblauch und Peperoni in Olivenöl andünsten. Stückige Tomaten, Kapern und die Oliven zugeben, offen 8 Min. köcheln lassen. Kirschtomaten nach 4 Min. zugeben.

2. Penne in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Dann abgießen, etwas Nudelwasser aufbewahren. Sauce mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Nudeln zugeben, wenn nötig mit Nudelwasser etwas geschmeidiger rühren. Mit zerzupfter Petersilie und gehobeltem Parmesan bestreut servieren.

Erdbeeren in Erdbeerpüree



Kategorie
Nachspeisen
Obst

Eigenschaften
Ganz einfach

Nährwerte
Fett in g: 1
Kohlenhydrate in g: 31
kcal: 161
kJ: 676

Zubereitungszeit
20 min

Zutaten
Für 2 Personen

500 g Erdbeeren
1 El Zitronensaft
2 El Puderzucker
2 El Erdbeerlikör (oder -sirup)
1 Pk. Vanillezucker
eiskalte, halbsteife Schlagsahne und Amaretti als
Beilage

Zubereitung
1. Erdbeeren waschen, putzen und halbieren. Die Hälfte der Beeren mit Zitronensaft, Puderzucker und Erdbeerlikör (oder -sirup) fein pürieren. Übrige Erdbeerhälften mit Vanillezucker mischen, 10 Min. stehen lassen.

2. Erdbeeren und Püree in 2 Schälchen schichten. Mit eiskalter, halbsteif geschlagener Schlagsahne und Amaretti servieren.

Möhren-Hähnchen-Topf



Kategorie
Geflügel
Gemüse

Eigenschaften
Ganz einfach

Nährwerte
Fett in g: 33
Kohlenhydrate in g: 20
kcal: 545
kJ: 2279

Zubereitungszeit
50 min

Zutaten
Für 2 Personen

600 g Möhren
100 g Zwiebeln
1-2 Knoblauchzehen
4 Hähnchenunterkeulen (à 125 g)
Salz
1 Tl Currypulver
2 El Olivenöl
1 Sternanis
1 getrocknete rote Chilischote
Saft einer Orange
400 ml Gemüsefond
Pfeffer
1 El gehackte Petersilie

Zubereitung
1. Möhren schälen und in 1 cm breite Scheiben schneiden. Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Knoblauchzehen in Scheiben schneiden. Hähnchenkeulen salzen und im Currypulver wenden.

2. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Keulen im Öl rundherum anbraten, herausnehmen. Möhren, Zwiebeln und Knoblauch im Fett andünsten. Sternanis und getrocknete rote Chilischote dazugeben. Orangensaft und Gemüsefond dazugießen.

3. Keulen wieder dazugeben. Zugedeckt 30 Min. bei mittlerer Hitze garen. Salzen, pfeffern und die gehackte Petersilie untermischen.

Zitronenschnitzel



Kategorie
Kalb und Rind

Eigenschaften
Ganz einfach
Schnell

Nährwerte
Fett in g: 12
Kohlenhydrate in g: 11
kcal: 372
kJ: 1556

Zubereitungszeit
30 min

Zutaten
Für 4 Personen

250 ml Kalbsfond
1 Zitrone (unbehandelt)
8 dünne Kalbsschnitzel (à 120 g)
Salz
Pfeffer
40 g Mehl
3 El Öl
100 ml Weißwein
1 El dunkler Saucenbinder
Zucker
1 Hand voll Basilikumblätter

Zubereitung
1. Kalbsfond offen auf 100 ml einkochen lassen. 1/2 Zitrone in dünne Scheiben schneiden, aus 1/2 Zitrone 3 El Saft auspressen. Kalbsschnitzel halbieren, mit Salz und Pfeffer würzen. In Mehl wenden und das überschüssige Mehl abklopfen.

2. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fleisch darin in 2 Portionen bei starker Hitze von jeder Seite 1-2 Min. braten, herausnehmen. Zitronenscheiben kurz anbraten, herausnehmen. Bratensatz mit Weißwein ablöschen, kurz einkochen lassen. Fond und Zitronensaft zugeben und mit dunklem Saucenbinder aufkochen.

3. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Schnitzel kurz in der Sauce erwärmen. Basilikumblätter grob zerzupfen, mit Schnitzel und Sauce anrichten.

Schnelles Kartoffel-Soufflé



Kategorie
Kartoffeln
Beilage

Eigenschaften
Ganz einfach

Nährwerte
Fett in g: 11
Kohlenhydrate in g: 36
kcal: 298
kJ: 1250

Zubereitungszeit
40 min

Zutaten
Für 2 Personen

1 Pk. Kartoffelpüree
Muskat
Pfeffer
1 Ei, getrennt
Salz
40 g geriebener Parmesan

Zubereitung
1. Kartoffelpüree nach Packungsanweisung zubereiten. Mit etwas Muskat und Pfeffer würzen.

2. Eigelb unter das Püree rühren. Eiweiß mit 1 Prise Salz schaumig schlagen, mit geriebenen Parmesan unter das Püree heben.

3. In gefettete Förmchen oder Tassen von 125 ml Inhalt geben und im vorgeheizten Ofen bei 210 Grad (Umluft 195 Grad) auf der 2. Schiene von unten 15 Min. backen. Sofort servieren.

Zweierlei Popcorn



Kategorie
Fast Food/Snacks

Eigenschaften
Ganz einfach
Schnell

Nährwerte

Zubereitungszeit
20 min

Zutaten
Für 2 Personen

Chili-Curry-Popcorn:
1 Tl Chilipulver
2 Tl Currypulver
1 Tl Salz
1 El Olivenöl
75 g Popcorn-Mais
2 El Butter
Zimt-Zucker-Popcorn:
1/2 Tl Zimt
2 Tl Zucker
2 El Butter
75 g Popcorn-Mais
2 El Butter

Zubereitung
Für das Chili-Curry-Popcorn: Chilipulver und Currypulver mit Salz mischen. Olivenöl in einen Topf geben, 75 g Popcorn-Mais zugeben und auf den Herd stellen. Bei mittlerer Hitze unter ständigem Rütteln zugedeckt erhitzen, bis alle Körner aufgeplatzt sind. Die Butter und das Gewürzsalz zugeben, vermischen und sofort servieren.

Für das Zimt-Zucker-Popcorn: Zimt mit Zucker mischen. Popcorn wie oben beschrieben zubereiten, am Ende der Garzeit Butter und Zimtzucker unter das Popcorn mischen.

Gebratener Blumenkohl



Kategorie
Gemüse
Beilage

Eigenschaften
Ganz einfach
Schnell

Nährwerte
Fett in g: 23
Kohlenhydrate in g: 6
kcal: 246
kJ: 1030

Zubereitungszeit
20 min

Zutaten
Für 2 Personen

400 g Blumenkohl
1 rote Chilischote
1 kleine Zwiebel
3 El Öl
1 El Sesamöl
1 El Sesam
Salz
Zucker
1 El gehackte Petersilie

Zubereitung
1. Blumenkohl in große Röschen teilen und diese in Scheiben schneiden. Chilischote längs halbieren, entkernen und fein hacken. Zwiebel fein würfeln. In einer großen, möglichst beschichteten, Pfanne Öl und Sesamöl erhitzen. Blumenkohl darin bei mittlerer Hitze 8-10 Min. braten, dabei ab und zu vorsichtig wenden.

2. Chili, Zwiebeln und Sesam 1 Min. vor Ende der Bratzeit zugeben. Alles mit Salz und 1 Prise Zucker würzen und mit Petersilie bestreuen.

Griechische Zitronensuppe



Kategorie
Gemüse
Eintöpfe/Suppen

Eigenschaften
Ganz einfach
Schnell

Nährwerte
Fett in g: 6
Kohlenhydrate in g: 29
kcal: 217
kJ: 910

Zubereitungszeit
20 min

Zutaten
Für 4 Personen

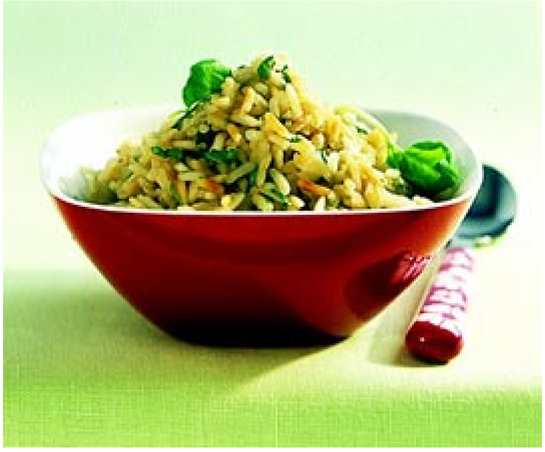
1 l Hühnerbrühe
100 g Reis
200 g grüner Spargel
100 g TK-Erbsen
2 Zitronen
3 Eier
Salz
Pfeffer

Zubereitung
1. Die Hühnerbrühe aufkochen. Den Reis zugeben und darin 12-15 Min. garen. Grünen Spargel putzen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Mit den TK-Erbsen 5 Min. vor Ende der Garzeit zur Suppe geben.

2. Inzwischen die Zitronen auspressen, die Eier trennen. Eiweiß halbsteif schlagen, Eigelb unterschlagen und dann den Zitronensaft unterrühren.

3. 200 ml Brühe unter Rühren zu den Eiern geben, Mischung zurück in den Topf geben und unter Rühren erhitzen, bis die Suppe bindet: nicht kochen! Mit Salz und grob gemahlenem Pfeffer würzen.

Gerösteter Reis



Kategorie
Reis
Beilage

Eigenschaften
Ganz einfach
Schnell

Nährwerte
Fett in g: 7
Kohlenhydrate in g: 40
kcal: 238
kJ: 997

Zubereitungszeit
35 min

Zutaten
Für 2 Personen

100 g Basmati-Reis
400 ml Gemüsebrühe
4 Stiele Basilikum
1 El Butter
Pfeffer

Zubereitung
1. Basmati-Reis bei milder bis mittlerer Hitze in einem Topf ohne Fett anrösten, bis er goldbraun ist.

2. Inzwischen Gemüsebrühe aufkochen. Reis mit etwas Brühe ablöschen, bis er gerade bedeckt ist. Offen bei mittlerer Hitze garen, dabei nach und nach die restliche Brühe unter Rühren zugießen, Reis ca. 25 Min. garen.

3. Basilikum abzupfen und die Blätter in feine Streifen schneiden. Butter in kleinen Stücken unter den Reis heben und mit Pfeffer bestreuen.

Matjes-Bohnen-Salat



Kategorie
Fisch/Meeresfrüchte
Gemüse
Salate

Eigenschaften
Ganz einfach
Schnell

Nährwerte
Fett in g: 54
Kohlenhydrate in g: 8
kcal: 667
kJ: 2798

Zubereitungszeit
30 min

Zutaten
Für 2 Personen

300 g grüne Bohnen
Salz
1/2 Tl getrocknetes Bohnenkraut
4 Matjesfilets
2 Frühlingszwiebeln
100 g Kirschtomaten
50 g Speckwürfel
6 El Gemüsebrühe
3 El Weißweinessig
1 Tl Senf
Pfeffer
4 El Öl
2 El gehackte Petersilie

Zubereitung
1. Die Bohnen putzen und halbieren. In kochendem Salzwasser mit dem Bohnenkraut 10 Min. garen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Matjesfilets in schräge, breite Streifen schneiden. Von den Frühlingszwiebeln das Weiße und Hellgrüne in sehr feine Ringe schneiden. Kirschtomaten vierteln.

2. Speckwürfel in einer Pfanne kross ausbraten, herausnehmen. Bratfett mit Gemüsebrühe ablöschen, in einer Schüssel mit Weißweinessig, Senf, etwas Salz, Pfeffer und Öl verschlagen. Mit Matjes, Bohnen, Tomaten und Zwiebeln mischen, 10 Min. ziehen lassen. Mit gehackter Petersilie und Speck bestreuen.

Schnitzel mit Salsa



Kategorie
Schwein
Gemüse

Eigenschaften
Ganz einfach
Schnell

Nährwerte
Fett in g: 29
Kohlenhydrate in g: 13
kcal: 470
kJ: 1974

Zubereitungszeit
25 min

Zutaten
Für 2 Personen

250 g Tomaten
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 El Olivenöl
100 g TK-Erbsen
Salz
Pfeffer
1/2 Tl gemahlener Kreuzkümmel
1/2 Tl abgeriebene Limettenschale (unbehandelt)
1 El gehackte Minze
1 El Chilisauce
1-2 Tl Limettensaft
4 Schweinerückensteaks (à 80 g)
4 El Olivenöl

Zubereitung
1. Tomaten vierteln, entkernen und würfeln. Zwiebel und Knoblauchzehe fein würfeln. In 2 El Olivenöl andünsten. TK-Erbsen mitdünsten, mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen und in eine Schüssel geben. Tomaten, abgeriebene Limettenschale, gehackte Minze und Chilisauce zugeben. Mit Salz und Limettensaft würzig abschmecken.

2. Schweinerückensteaks in 2 El heißem Olivenöl von jeder Seite 2-3 Min. scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Salsa servieren.

Gestampfte Kartoffeln



Kategorie
Kartoffeln
Beilage

Eigenschaften
Ganz einfach
Schnell

Nährwerte
Fett in g: 16
Kohlenhydrate in g: 26
kcal: 283
kJ: 1187

Zubereitungszeit
30 min

Zutaten
Für 2 Personen

400 g mehlig kochende Kartoffeln
Salz
30 g Speckwürfel
1/2 Bund Schnittlauch
4 El Schmand
Pfeffer
Muskat

Zubereitung
1. Die Kartoffeln schälen, grob würfeln und in kochendem Salzwasser garen.

2. Inzwischen Speckwürfel in einer Pfanne ohne Fett kross ausbraten. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

3. Schmand, etwas Salz, Pfeffer, Muskat und 2/3 vom Schnittlauch verrühren. Kartoffeln abgießen, im Topf bei ausgeschalteter Platte auf den Herd stellen, bis alle Flüssigkeit verdampft ist. Kartoffeln und 1 El Schmand grob zerstampfen, mit dem restlichen Schmand, Schnittlauch und Speck servieren.

Kartoffelgulasch



Kategorie
Kartoffeln
Gemüse
Eintöpfe/Suppen

Eigenschaften
Ganz einfach
Vegetarisch

Nährwerte
Fett in g: 12
Kohlenhydrate in g: 34
kcal: 279
kJ: 1170

Zubereitungszeit
45 min

Zutaten
Für 2 Personen

je 1 rote und gelbe Paprikaschote
400 g kleine neue Kartoffeln
2 kleine Zwiebeln
2 El Öl
Salz
Pfeffer
1 Knoblauchzehe
2-3 Tl scharfes Paprikapulver
250 ml Gemüsefond
2 El Ajvar (Paprikapüree)
100 g Pfifferlinge oder kleine Champignons
2 El Schnittlauchröllchen

Zubereitung
1. Paprika vierteln und entkernen. Mit der Hautseite nach oben auf ein Blech legen. Unter dem vorgeheizten Backofengrill auf der obersten Schiene so lange grillen, bis die Haut dunkel wird, herausnehmen. Paprika mit einem feuchten Tuch bedecken und abkühlen lassen. Kartoffeln gründlich schrubben oder schälen. Zwiebeln in feine Streifen schneiden.

2. Kartoffeln und Zwiebeln im Öl anbraten. Mit Salz, Pfeffer, durchgepresstem Knoblauch und 2 Tl Paprikapulver würzen. Gemüsefond und Ajvar zugeben, zugedeckt bei mittlerer Hitze 25 Min. garen. Paprika häuten und in 2 cm große Stücke schneiden. Pfifferlinge oder Champignons putzen. Beides nach 20 Min. zugeben. Evtl. nachwürzen und mit Schnittlauch bestreuen.

Kräuterquark mit Pellkartoffeln



Kategorie
Kartoffeln
Gemüse

Eigenschaften
Ganz einfach

Nährwerte
Fett in g: 1
Kohlenhydrate in g: 45
kcal: 289
kJ: 1213

Zubereitungszeit
35 min

Zutaten
Für 2 Personen

600 g kleine neue Kartoffeln
Salz
250 g Magerquark
1 El Zitronensaft
Pfeffer
1 rote Chilischote
50 g Rucola
1 El Estragon (gehackt)
1 El Kerbel (gehackt)
1 El Schnittlauch (gehackt)
etwas grobes Salz

Zubereitung
1. Kartoffeln schrubben und in Salzwasser kochen.

2. Magerquark in einer Schüssel mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren.

3. Chilischote längs halbieren, entkernen und fein hacken. Rucola putzen, waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit dem gehackten Estragon, Kerbel und Schnittlauch sowie der Chilischote zum Quark geben.

4. Kartoffeln abgießen und mit etwas grobem Salz zum Quark servieren.

Nudel-Risotto



Kategorie
Nudeln
Reis
Gemüse

Eigenschaften
Ganz einfach
Raffiniert

Nährwerte
Fett in g: 19
Kohlenhydrate in g: 57
kcal: 491
kJ: 2057

Zubereitungszeit
35 min

Zutaten
Für 2 Personen

2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
150 g Nudeln
400 ml Geflügelbrühe
1 El Olivenöl
50 g gewürfelter Speck
50 ml Weißwein
75 g TK-Erbsen
Salz
Pfeffer
25 g geriebener Parmesan

Zubereitung
1. Schalotten fein würfeln. Knoblauchzehe durchpressen. Nudeln grob zerkleinern. Geflügelbrühe aufkochen und warm halten.

2. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch mit dem Speck andünsten. Nudeln zugeben und mit Weißwein ablöschen. 1/3 der Brühe angießen.

3. Nudeln 12 Min. garen, dabei nach und nach die Brühe zugießen und häufig umrühren. 5 Min. vor Ende der Garzeit TK-Erbsen zugeben. Zum Schluss Nudel-Risotto salzen, pfeffern und geriebenen Parmesan unterrühren.

Rotbarschfilet auf japanisch



Kategorie
Fisch/Meeresfrüchte

Eigenschaften
Ganz einfach
Schnell
Kalorienarm

Nährwerte
Fett in g: 7
Kohlenhydrate in g: 2
kcal: 215
kJ: 904

Zubereitungszeit
30 min

Zutaten
Für 2 Personen

400 ml Geflügelbrühe
1 gepellte Knoblauchzehe
2 El Sojasauce
1-2 El Zitronensaft
125 g geputzter, gewaschener Blattspinat
2 Rotbarschfilets (à 150 g)
Salz
etwas Sesam

Zubereitung
1. Die Geflügelbrühe mit der Knoblauchzehe in einem flachen Topf aufkochen und bei milder Hitze auf 175 ml einkochen lassen.

2. Fond mit Sojasauce und Zitronensaft würzen. Den Blattspinat hineingeben. Rotbarschfilets darauf legen und leicht salzen.

3. Fisch und Spinat zugedeckt bei mittlerer Hitze 6-7 Min. garen. Mit etwas Sesam bestreuen.

Salzburger Nockerln



Kategorie
Nachspeisen

Eigenschaften
Schnell

Nährwerte
Fett in g: 13
Kohlenhydrate in g: 58
kcal: 395
kJ: 1656

Zubereitungszeit
30 min

Zutaten
Für 2 Personen

1 El Butter
2 Eiweiß (Kl. M)
Salz
50 g Zucker
Mark von 1 Vanilleschote
2 Eigelb (Kl. M)
15 g Mehl
250 g Erdbeeren
1 El Zitronensaft
2 El Zucker
etwas Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitung

1. Butter in einer flachen feuerfesten Form (ca. 20 cm Länge) im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad auf der 2. Schiene von unten zerlassen (Umluft nicht empfehlenswert). Das Eiweiß und 1 Prise Salz steif schlagen. 50 g Zucker einrieseln lassen und 3 Min. weiterschlagen.

2. Mark von 1 Vanilleschote und Eigelb verrühren, mit dem Mehl vorsichtig unter den Eischnee heben. Masse in 2 großen Nocken in die Form setzen. Bei 200 Grad auf der 2. Schiene von unten 12-14 Min. goldgelb backen (Umluft nicht empfehlenswert).

3. Erdbeeren putzen, mit Zitronensaft und 2 El Zucker pürieren. Nockerln sofort mit etwas Puderzucker bestäuben und mit Erdbeersauce servieren.

Drei-Käse-Spaghetti



Zubereitung
1. Spaghetti nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen.

2. Inzwischen die Petersilie grob hacken. Mascarpone in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen. Gorgonzola zerbröseln und zum Mascarpone geben.

3. Spaghetti abgießen, etwas Kochwasser auffangen. Spaghetti in die Pfanne geben, salzen und pfeffern, evtl. 2-3 El Kochwasser untermischen. Parmesan und die Petersilie zugeben, sofort servieren.

Kategorie
Nudeln
Käse

Eigenschaften
Ganz einfach
Schnell

Nährwerte
Fett in g: 41
Kohlenhydrate in g: 70
kcal: 768
kJ: 3218

Zubereitungszeit
20 min

Zutaten
Für 2 Personen

200 g Spaghetti
Salz
1/2 Bund Petersilie
75 g Mascarpone
100 g Gorgonzola
Pfeffer
30 g geriebener Parmesan

Norddeutscher Eintopf



Kategorie
Gemüse
Eintöpfe/Suppen

Eigenschaften
Ganz einfach
Schnell

Nährwerte
Fett in g: 18
Kohlenhydrate in g: 42
kcal: 392
kJ: 1646

Zubereitungszeit
30 min

Zutaten
Für 2 Personen

20 g Butter
1 El Mehl
200 g Kartoffeln
150 g Möhren
150 g Kohlrabi
Salz
100 g TK-Erbsen
500 ml Milch
Pfeffer
Muskat
4 El gehackte Petersilie
evtl. Katenschinken

Zubereitung
1. Butter und Mehl verkneten und kalt stellen. Kartoffeln, Möhren und Kohlrabi schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. In 350 ml Salzwasser 13-15 Min. garen. 2 Min. vor Ende der Garzeit die TK-Erbsen zugeben, Kochwasser abgießen.

2. Milch aufkochen und die Mehlbutter in kleinen Stücken unterrühren, aufkochen. Gemüse zugeben. Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Mit gehackter Petersilie bestreuen und evtl. mit Katenschinken servieren.

Krabbenomelett mit Sauerampfer



Kategorie
Fisch/Meeresfrüchte
Eierspeisen

Eigenschaften
Ganz einfach
Raffiniert
Schnell

Nährwerte
Fett in g: 29
Kohlenhydrate in g: 5
kcal: 388
kJ: 1624

Zubereitungszeit
25 min

Zutaten
Für 2 Personen

5 Eier
2 El Schlagsahne
75 g Sauerampfer (1 Bund)
2 Frühlingszwiebeln
20 g Butter
75 g Nordseekrabben

Zubereitung
1. Die Eier in einer Schüssel verquirlen, Schlagsahne unterrühren. Sauerampfer waschen, trockenschleudern und in feine Streifen schneiden. Von den Frühlingszwiebeln das Weiße und Hellgrüne in feine Scheiben schneiden.

2. Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Ei hineingeben und bei mittlerer Htize unter Rütteln der Pfanne stocken lassen.

3. Die Hälfte des Sauerampfers, Frühlingszwiebeln und Nordseekrabben auf dem Omelett verteilen. Omelett zusammenrollen und mit dem restlichen Sauerampfer bestreuen.

Gefüllte Kalbsschnitzel



Kategorie
Kalb und Rind
Käse
Eigenschaften
Ganz einfach
Raffiniert
Nährwerte
Fett in g: 30
Kohlenhydrate in g: 4
kcal: 488
kJ: 2045
Zubereitungszeit
35 min

Zutaten
Für 2 Personen

1 Mozzarella (125 g)
2 Tomaten (ca. 150 g)
Salz
Pfeffer
4 Kalbsschnitzel (à 80 g)
4 Basilikumblätter
kleine Holzspießchen
3 El Öl
100 ml Weißwein
100 ml Kalbsfond
1 El dunkler Saucenbinder

Füllung Variante 2 mit Salami:
1 Mozzarella (125 g)
50 g Salami
8 mit Paprika gefüllte Oliven

Füllung Variante 3 mit Spinat:
225 g TK-Blattspinat
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 El Butter
1 Mozzarella

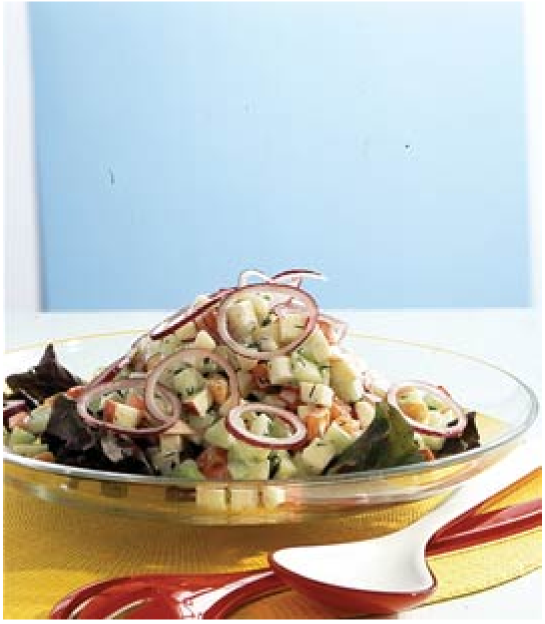
Füllung Variante 4 mit Mango:
200 g Mangofleisch
1 Mozzarella (125 g)
2 Tl Currypulver
1 El Koriander- oder Petersilienblätter

Zubereitung
1. Für die Füllung Mozzarella abgießen und in dünne Scheiben, Tomaten in Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kalbsschnitzel auf je einer Hälfte mit den Mozzarella- und Tomatenscheiben belegen. Mit je 4 Basilikumblättern belegen.
2. Die unbelegten Seiten darüber klappen und rundherum mit Holzspießchen zustecken. 3 El Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite 2 Min. braun anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und in Folie gewickelt warm halten.
3. Weißwein in die Pfanne gießen und den Bratensatz loskochen. Kalbsfond zugeben und mit dunklem Saucenbinder aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem Fleisch und evtl. Basilikum anrichten.
Füllung mit Salami: Mozzarella in Scheiben, Salami in dünnen Scheiben und nach Belieben 8 mit Paprika gefüllte Oliven in Scheiben als Füllung verwenden.

Füllung mit Spinat: TK-Blattspinat auftauen, ausdrücken, mit gewürfelter Zwiebel und Knoblauchzehe in der Butter andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Mozzarella in Scheiben als Füllung verwenden.

Füllung mit Mango: Mangofleisch in Spalten, Mozzarella in Scheiben, Currypulver und Koriander- oder Petersilienblätter als Füllung verwenden.

Sommersalat



Kategorie
Gemüse
Salate

Eigenschaften
Ganz einfach
Kalorienarm
Vegetarisch

Nährwerte
Fett in g: 1
Kohlenhydrate in g: 20
kcal: 136
kJ: 569

Zubereitungszeit
20 min

Zutaten
Für 2 Personen

1 rote Paprikaschote
1 roter Apfel
1 Salatgurke
100 g Magerquark
2 Tl Zitronensaft
1 El gehackter Dill
Salz
Pfeffer
1/2 Kopfsalat
rote Zwiebelringe zum Garnieren

Zubereitung
1. Die Paprikaschote, den Apfel und die Salatgurke entkernen und in 1 cm große Würfel schneiden.

2. In einer Schüssel Magerquark, Zitronensaft und gehackten Dill verrühren. Paprika, Apfel und Gurke unterheben, salzen und pfeffern. Salat 15 Min. ziehen lassen.

3. Den Kopfsalat putzen, waschen und trockenschleudern. Auf eine Platte geben, Gemüse darauf anrichten und mit roten Zwiebelringen garnieren.

Radieschensalat



Kategorie
Gemüse
Salate
Beilage

Eigenschaften
Ganz einfach
Schnell

Nährwerte
Fett in g: 18
Kohlenhydrate in g: 17
kcal: 248
kJ: 1036

Zubereitungszeit
15 min

Zutaten
Für 2 Personen

2 Bund Radieschen (à ca. 150 g)
2 Tl Zucker
1 Tl Salz
2 Frühlingszwiebeln
2 El Balsamessig
2 El Sojasauce
3 El Öl
Pfeffer
2 El gehacktes Koriandergrün (oder Petersilie)
1 El gehackte, geröstete Erdnusskerne

Zubereitung
1. Die Radieschen putzen und die ganzen Radieschen mit einem großen Messer leicht andrücken, sodass sie etwas aufplatzen. Mit Zucker und Salz bestreuen und 20 Min. stehen lassen, damit sie etwas Wasser ziehen. Von den Frühlingszwiebeln das Weiße und Hellgrüne in feine Ringe schneiden.

2. Balsamessig, Sojasauce, Öl und etwas Pfeffer verrühren. Mit den Frühlingszwiebeln unter die Radieschen mit dem entstandenen Sud mischen und mit gehacktem Koriandergrün (oder Petersilie) und gehackten, gerösteten Erdnusskernen bestreuen.

Spitzkohlsalat



Kategorie
Gemüse
Salate
Beilage

Eigenschaften
Ganz einfach
Schnell
Vegetarisch

Nährwerte
Fett in g: 16
Kohlenhydrate in g: 15
kcal: 217
kJ: 906

Zubereitungszeit
20 min

Zutaten
Für 2 Personen

250 g Spitzkohl
1/2 Tl Salz
20 g frischer Ingwer
2 El Apfelessig
4 El Apfelsaft
Salz
Pfeffer
Zucker
3 El Öl
1 kleiner roter Apfel

Zubereitung
1. Den Spitzkohl putzen, harten Strunk entfernen und den Kohl in feine Streifen schneiden oder hobeln. Mit 1/2 Tl Salz gut verkneten. Ingwer schälen und fein würfeln. Mit Apfelessig, Apfelsaft, etwas Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und Öl verschlagen.

2. Den Apfel achteln, entkernen und in dünne Spalten schneiden, sofort mit der Vinaigrette mischen. Den Spitzkohl untermischen.

Waldmeisterbowle



Kategorie
Getränke

Eigenschaften
Ganz einfach

Nährwerte

Zubereitungszeit
30 min

Zutaten
Für 8 Personen

200 g Zucker
200 ml Wasser
1 Bund leicht getrockneter Waldmeister
1,5 l kalter Weißwein
750 ml kalter Sekt
Erdbeeren zum Garnieren

Zubereitung
Zucker und Wasser aufkochen, 10 Min. sprudelnd kochen und abkühlen lassen. Den Waldmeister mit den Stielen nach oben (die Stiele nicht in den Sirup hängen lassen) in den abgekühlten Sirup geben, 10 Min. ziehen lassen, herausnehmen. Sirup mit 1,5 l kaltem Weißwein und 750 ml kaltem Sekt auffüllen. Mit reichlich Erdbeeren garnieren.

Bohnensalat mit Crostini



Kategorie
Gemüse
Salate

Eigenschaften
Ganz einfach
Schnell

Nährwerte
Fett in g: 59
Kohlenhydrate in g: 60
kcal: 882
kJ: 3695

Zubereitungszeit
25 min

Zubereitung
1. Grüne Bohnen und Wachsbohnen putzen und in 4 cm lange Stücke brechen. Mit Bohnenkraut in Salzwasser ca. 8-10 Min. kochen. Abschrecken, gut abtropfen lassen, Bohnenkraut entfernen. Kidneybohnen in einem Sieb abbrausen und gut abtropfen lassen.

2. Zwiebeln in dünne Halbringe schneiden. In einer kleinen Schüssel Weißweinessig, mittelscharfen Senf, Sonnenblumenöl, etwas Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker mit einem Schneebesen gut verschlagen. Schwarze Oliven entsteinen und grob hacken. Vinaigrette mit Bohnen, Oliven und Zwiebeln mischen.

3. Für die Crostini: 1/2 Baguette in schräge Scheiben schneiden, auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von oben 5-7 Min. rösten. Die Ziegenfrischkäsetaler halbieren, auf jede Brotscheibe 1/2 Käsetaler legen und weitere 8-10 Min. backen. Mit etwas Oregano bestreuen und zum Salat servieren.

Tipp: Anstelle der Crostini schmeckt auch Lachssteak hervorragend dazu.

Zutaten
Für 2 Personen

Bohnensalat:
250 g grüne Bohnen
250 g Wachsbohnen
3 Stiele Bohnenkraut (ersatzw. 1/2 Tl getrocknetes Bohnenkraut)
Salz
1 Dose Kidneybohnen (425 g EW)
150 g Zwiebeln
2 El Weißweinessig
1 Tl mittelscharfer Senf
5 El Sonnenblumenöl
Salz, Pfeffer
1 Prise Zucker
50 g schwarze Oliven
Crostini:
1/2 Baguette
150 g Ziegenfrischkäsetaler
etwas getrockneter Oregano zum Bestreuen

Peperonata



Kategorie
Kalb und Rind
Gemüse

Eigenschaften
Ganz einfach

Nährwerte
Fett in g: 36
Kohlenhydrate in g: 7
kcal: 490
kJ: 2053

Zubereitungszeit
40 min

Zutaten
Für 2 Personen

2 gelbe Paprikaschoten
2 rote Paprikaschoten
1 El Balsamico bianco
Salz
Pfeffer
1-2 Tl frische Thymianblättchen (ersatzweise getrockneter Thymian)
3 El Olivenöl
2 kleine Knoblauchzehen
6 Minutensteaks vom Rind (à ca. 50 g)
1-2 Zweige Rosmarin

Zubereitung
1. Paprika vierteln und putzen. Mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen. Auf der 2. Schiene von oben unter dem heißen Backofengrill ca. 15 Min. grillen, bis die Haut schwarze Blasen wirft. In eine Schüssel geben, mit einem Teller abdecken, etwas abkühlen lassen, dann häuten und in Stücke schneiden.

2. Paprika mit Balsamico bianco, Salz, Pfeffer, Thymian und 1 El Olivenöl mischen. Knoblauchzehen mit einem Messer andrücken. Restliches Öl in einer Grillpfanne oder Pfanne erhitzen, Minutensteaks mit Knoblauch und Rosmarin von jeder Seite 1/2-1 Min. scharf anbraten, salzen, pfeffern. Mit dem Gemüse servieren.

Und noch etwas: Die Peperonata schmeckt sowohl kalt als auch lauwarm hervorragend. Dazu einfach kurz in der Mikrowelle oder in einer Pfanne erhitzen, aber nicht kochen.

Thunfischsalat-Brot



Kategorie
Fisch/Meeresfrüchte
Gemüse
Fast Food/Snacks

Eigenschaften
Ganz einfach
Schnell

Nährwerte
Fett in g: 14
Kohlenhydrate in g: 52
kcal: 448
kJ: 1877

Zubereitungszeit
20 min

Zutaten
Für 2 Personen

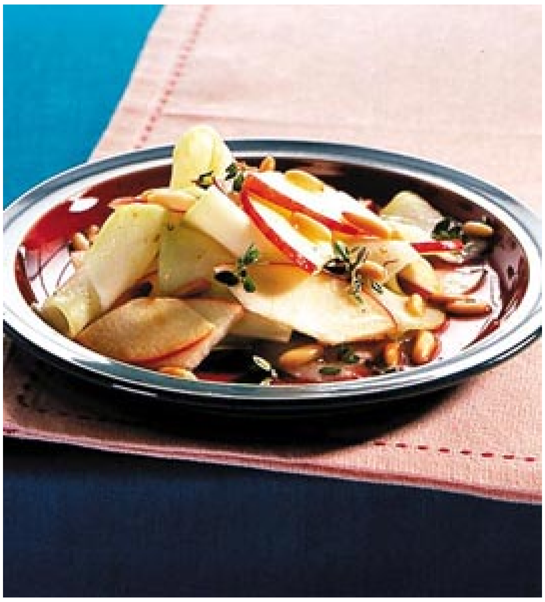
4 große Scheiben helles Bauernbrot
abgeriebene Schale von 1/2 Zitrone (unbehandelt)
3 Tl Zitronensaft
1 Tl gehackte Kapern
80 g Joghurt-Salatcreme (30% Fett)
Salz
Pfeffer
150 g Staudensellerie
1 Dose Thunfisch (185 g EW, in Lake)
4 Stiele Oregano (ersatzw. glatte Petersilie)
350 g reife, aber feste Tomaten
Oreganoblättchen als Dekoration

Zubereitung
1. Bauernbrot im vorgeheizten Ofen bei 220 Grad auf der 2. Schiene von oben 5-10 Min. rösten (Umluft nicht geeignet). Zitronenschale, Zitronensaft, gehackte Kapern und Joghurt-Salatcreme verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Staudensellerie putzen, entfädeln, fein würfeln. Thunfisch gut abtropfen lassen und mit einer Gabel grob zerpflücken. Oregano grob hacken. Tomaten vierteln, entkernen. 4 Viertel beiseite legen, restliche Tomaten würfeln.

3. Salatcreme, Tomaten, Sellerie, Thunfisch und Oregano mischen. Jede Brotscheibe mit 1 Tomatenviertel einreiben, dann den Salat darauf verteilen. Evtl. mit Oreganoblättchen bestreuen.

Kohlrabi-Apfel-Salat



Kategorie
Gemüse
Salate
Beilage

Eigenschaften
Ganz einfach
Schnell
Vegetarisch

Nährwerte
Fett in g: 25
Kohlenhydrate in g: 18
kcal: 322
kJ: 1349

Zubereitungszeit
20 min

Zutaten
Für 2 Personen

300 g Kohlrabi
1/2 Tl Salz
2 El Pinienkerne
1 El fein gehackter Thymian
2 El Weißweinessig
1-2 Tl Honig
Salz
Pfeffer
4 El Öl
1 roter Apfel

Zubereitung
1. Kohlrabi schälen, vierteln und in sehr dünne Scheiben hobeln oder schneiden. Scheiben mit 1/2 Tl Salz bestreuen, vorsichtig mischen und 10 Min. ziehen lassen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Thymianblättchen mit Weißweinessig, Honig, etwas Salz, Pfeffer und Öl verschlagen.

2. Den Apfel vierteln, entkernen, in sehr dünne Spalten schneiden, sofort mit der Sauce mischen. Kohlrabi trockentupfen, ebenfalls unter die Sauce mischen und mit Pinienkernen bestreuen.

Spanische Rouladen



Kategorie
Kalb und Rind

Eigenschaften
Raffiniert

Nährwerte
Fett in g: 23
Kohlenhydrate in g: 9
kcal: 463
kJ: 1940

Zubereitungszeit
120 min

Zutaten
Für 4 Personen

3 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
1 rote Paprikaschote (175 g)
50 g grüne Oliven ohne Stein
50 g Mandelkerne
4 Rinderrouladenscheiben (à 225 g)
schwarzer Pfeffer
etwas Mehl
2 El Öl
1 Dose Pizzatomaten (425 g EW)
200 ml trockener Sherry

Zubereitung
1. Zwiebeln fein würfeln. Knoblauch fein hacken oder durch eine Presse drücken. Paprika vierteln, entkernen und fein würfeln.

2. Oliven und Mandeln getrennt hacken. Mit den Paprikawürfeln mischen. Rouladenfleisch auf die Arbeitsfläche geben und pfeffern. Olivenmischung darauf verteilen. Rouladen aufrollen und mit Holzspießen feststecken.

3. Die Rouladen in Mehl wenden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Rouladen darin rundherum anbraten. Herausnehmen und Zwiebeln und Knoblauch im Bratensaft unter Rühren 1 Min. glasig dünsten. Rouladen wieder in die Pfanne geben.

4. Tomaten und Sherry dazugeben, aufkochen. Rouladen zugedeckt bei mittlerer Hitze 1:20 Std. schmoren, dabei öfters wenden.

5. Am Ende der Garzeit die Rouladen herausnehmen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.

Schnelles Carpaccio mit Roter Bete



Kategorie
Vorspeisen
Schwein
Gemüse

Eigenschaften
Ganz einfach
Raffiniert

Nährwerte
Fett in g: 21
Kohlenhydrate in g: 4
kcal: 264
kJ: 1106

Zubereitungszeit
40 min

Zutaten
Für 4 Personen

75 g Gewürzgurken
1 Zwiebel
2 El weißer Essig
6 El Öl
Salz
Pfeffer
Zucker
1 El Schnittlauchröllchen
200 g Rote Bete
1 Tl Essig
200 g Schweinebratenaufschnitt (8 Scheiben)

Zubereitung
1. Gewürzgurken fein würfeln. Zwiebel fein würfeln. Beides mit weißem Essig, 5 El Öl, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Schnittlauchröllchen untermischen.

2. Rote Bete waschen und schälen. Mit einem Gemüsehobel in möglichst feine Scheiben hobeln. In einer Schüssel mit 1 El Öl, 1 Tl Essig, Salz und Pfeffer vermischen.

3. Schweinebratenaufschnitt flach auf 4 Teller legen. Rote Bete darauf geben und mit der Gurken-Vinaigrette umgießen.

Wolfsbarsch vom Blech



Kategorie
Fisch/Meeresfrüchte

Eigenschaften
Ganz einfach
Raffiniert

Nährwerte
Fett in g: 12
Kohlenhydrate in g: 15
kcal: 373
kJ: 1557

Zubereitungszeit
50 min

Zutaten
Für 4 Personen

4 Wolfsbarsche (küchenfertig, à 325 g)
Salz
8 unbehandelte Zitronenscheiben
4 Lorbeerblätter
2 Orangen
800 g Fenchel
2 El Zitronensaft
4 El Olivenöl
weißer Pfeffer
125 ml Weißwein
2 El gehacktes Basilikum

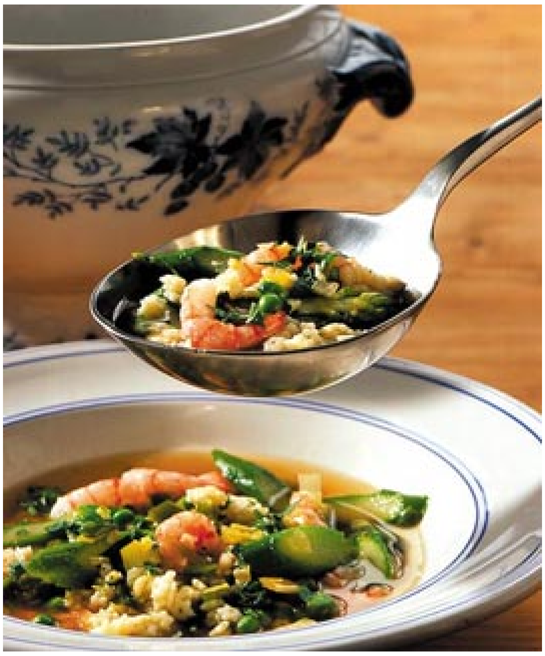
Zubereitung
1. Die Fische kalt abspülen und trockentupfen. Innen und außen salzen. Auf jeder Seite der Fische 2 schräge Einschnitte machen. In jeden Schnitt 1/2 Zitronenscheibe und 1 Stück Lorbeerblatt legen.

2. Orangen mit einem Messer schälen, sodass sämtliche weiße Haut entfernt wird. Orangen in Scheiben schneiden.

3. Fenchel putzen und sehr fein hobeln. Auf einem Backblech mit Orangenscheiben, Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen. Weißwein dazugeben.

4. Fische auf das Gemüse legen. Im heißen Ofen bei 210 Grad auf der 2. Schiene von unten 20 Min. backen (Umluft nicht geeignet). Am Ende der Garzeit mit dem Basilikum bestreuen.

Nudelsuppe



Kategorie
Fisch/Meeresfrüchte
Nudeln
Gemüse
Eintöpfe/Suppen

Eigenschaften
Ganz einfach
Schnell

Nährwerte
Fett in g: 17
Kohlenhydrate in g: 34
kcal: 370
kJ: 1550

Zubereitungszeit
30 min

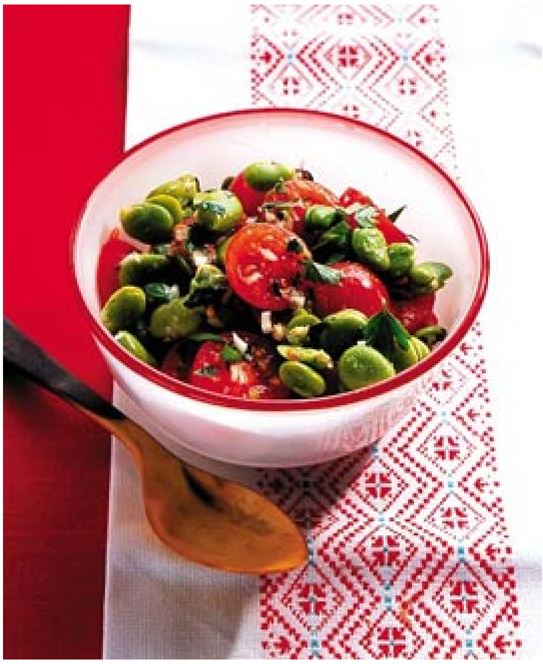
Zutaten
Für 2 Personen

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
100 g Porree
200 g grüner Spargel
3 El Olivenöl
500 ml Gemüsebrühe
1 Lorbeerblatt
1/2 Bund Petersilie
60 g Suppennudeln, z. B. Sternchennudeln
Salz
100 g TK-Erbsen
1-2 El Zitronensaft
Pfeffer
Zucker
80 g Shrimps

Zubereitung
1. Zwiebel und Knoblauchzehe fein hacken. Porree putzen und fein würfeln. Spargel im unteren Drittel schälen, die holzigen Enden abschneiden, Stangen in schräge, dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Porree in 2 El Olivenöl glasig andünsten. Brühe, Lorbeer und 2 Petersilienstiele zugeben, aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 Min. köcheln lassen.

2. Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Abgießen und abschrecken. Spargel und Erbsen in die Brühe geben und weitere 5 Min. köcheln lassen. Suppe mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzig abschmecken. Shrimps kurz in der Suppe erhitzen. Mit übriger gehackter Petersilie oder Gremolata bestreuen.

Tomaten-Bohnen-Salat



Kategorie
Gemüse
Salate
Beilage

Eigenschaften
Ganz einfach
Schnell
Vegetarisch

Nährwerte
Fett in g: 21
Kohlenhydrate in g: 21
kcal: 300
kJ: 1259

Zubereitungszeit
25 min

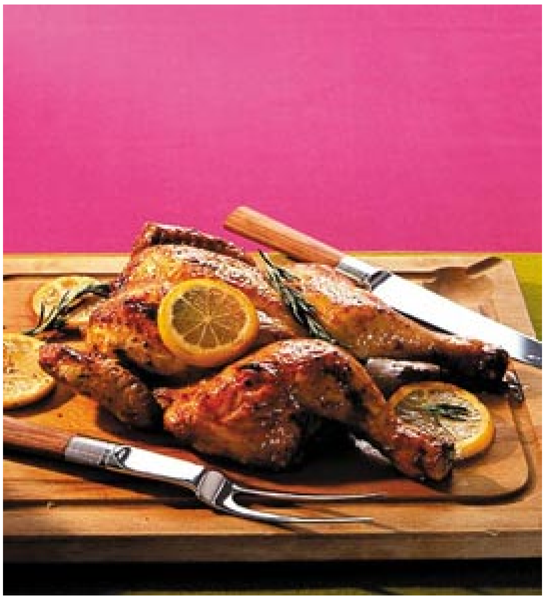
Zutaten
Für 2 Personen

200 g dicke Bohnenkerne (TK)
Salz
200 g Kirschtomaten
1 Zwiebel
4 Stiele Petersilie
2 El Weißweinessig
Pfeffer
Zucker
1 durchgepresste Knoblauchzehe
4 El Olivenöl

Zubereitung
1. Bohnenkerne in Salzwasser 5 Min. vorkochen, abschrecken und aus der Pelle drücken. Tomaten halbieren. Zwiebel fein würfeln. Petersilie abzupfen und fein hacken.

2. Weißweinessig, etwas Salz, Pfeffer, 1/4 Tl Zucker, Knoblauch und 4 El Wasser verrühren. Nach und nach das Olivenöl unterschlagen. Zwiebeln und Petersilie zugeben und vorsichtig mit Tomaten und Bohnen mischen. Evtl. nachwürzen und mit Pfeffer bestreuen.

Plattes Paprikahuhn



Zubereitung
1. Knoblauchzehe fein hacken oder pressen. In einer Schüssel mit rosenscharfem Paprikapulver und edelsüßem Paprikapulver mischen.

2. Rückgrat von der Poularde mit einer Schere entfernen und das Huhn flach drücken. Rundherum salzen und pfeffern und mit Öl einreiben.

3. Auf ein Backblech die Geflügelbrühe und den Weißwein gießen. Huhn auf den Bratrost darüber setzen. Im heißen Ofen bei 210 Grad auf der untersten Schiene 50 Min. braten (Umluft nicht geeignet). Zitrone (unbehandelt) in Scheiben schneiden, mit Rosmarinzweigen nach 30 Min. auf die Poularde legen und mitbraten.

Kategorie
Geflügel

Eigenschaften
Raffiniert

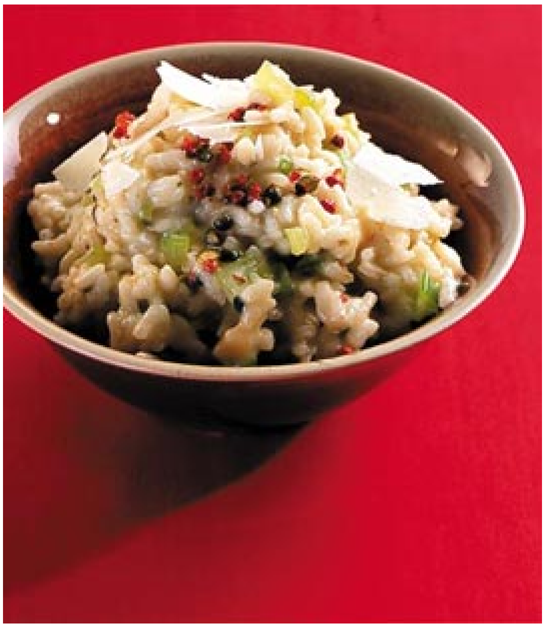
Nährwerte
Fett in g: 26
Kohlenhydrate in g: 0
kcal: 457
kJ: 1912

Zubereitungszeit
60 min

Zutaten
Für 4 Personen

1 Knoblauchzehe
1 El rosenscharfes Paprikapulver
1 El edelsüßes Paprikapulver
1 Poularde (1,5 kg)
Salz
Pfeffer
Öl
150 ml Geflügelbrühe
100 ml Weißwein
1 Zitrone (unbehandelt)
4 Rosmarinzweige

Pfeffer-Risotto



Kategorie
Reis
Beilage

Eigenschaften
Ganz einfach

Nährwerte
Fett in g: 25
Kohlenhydrate in g: 62
kcal: 526
kJ: 2200

Zubereitungszeit
35 min

Zutaten
Für 2 Personen

1 Zwiebel
3 Tl grüne, eingelegte Pfefferkörner
1 Tl rote Pfefferkörner
100 g Staudensellerie
2 El zerlassene Butter
150 g Risotto-Reis
1 l Gemüsebrühe
6 El Weißwein
1 El Butter
3 El frisch geriebener Parmesan
Salz
evtl. roter Pfeffer und Parmesanspäne zum Bestreuen

Zubereitung
1. Zwiebel fein würfeln. grüne Pfefferkörner trockentupfen und mit roten Pfefferkörnern hacken. Staudensellerie putzen, entfädeln und fein würfeln. Alles in 2 El zerlassener Butter andünsten. Risotto-Reis zugeben und mit andünsten, bis er glasig ist. Inzwischen Gemüsebrühe aufkochen. Reismischung mit Weißwein ablöschen.

2. So viel heiße Brühe zugießen, bis der Reis bedeckt ist. Offen bei mittlerer Hitze quellen lassen. Dabei ab und zu umrühren, damit der Reis nicht ansetzt. Übrige heiße Brühe nach und nach ebenso zugießen. Unter den fertigen Reis 1 El Butter und Parmesan rühren. Mit Salz würzen und evtl. mit rotem Pfeffer und Parmesanspänen bestreuen.

Kirsch-Crossie-Torte



Kategorie
Backen

Eigenschaften
Ganz einfach
Raffiniert

Nährwerte
Fett in g: 13
Kohlenhydrate in g: 27
kcal: 244
kJ: 1022

Zubereitungszeit
30 min

Zutaten
Für 6 Personen

Für 12 Stücke:
50 g Mandelstifte
150 g Vollmilch-Kuvertüre
80 g Cornflakes
1 Glas Sauerkirschen (720 g EW)
40 g Zucker
1 Pk. roter Tortenguss
100 ml Kirschsaft
2 El Kirschwasser (oder Orangensaft)
250 ml Schlagsahne
1 Pk. Sahnesteif
1 Pk. Vanillezucker
100 g Vanillejoghurt
evtl. 8 Knubberkirschen am Stiel

Zubereitung
1. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Kuvertüre hacken und über einem heißen Wasserbad zerlassen. Cornflakes in einen Gefrierbeutel geben und mit einer Nudelrolle grob zerstoßen. Mit den Mandeln unter die Kuvertüre mischen. Aus der Masse mit 2 Teelöffeln 8 kleine Häufchen auf Backpapier setzen. Übrige Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Springform (24 cm Ø) drücken. Alles 30 Min. kalt stellen.

2. Kirschen abgießen, dabei 125 ml Saft auffangen. Zucker, Tortenguss-Pulver, 125 ml Wasser und Kirschsaft verrühren und aufkochen, Kirschen und Kirschwasser (oder Orangensaft) zugeben, auf den Crossie-Boden geben und 1 Std. kalt stellen.

3. Sahne, Sahnesteif und Vanillezucker steif schlagen, den Joghurt zugeben und kurz weiterschlagen. Torte aus der Form lösen. Sahne mit einem Löffel in Klecksen darauf verteilen. Mit den Crossies und evtl. Kirschen garniert servieren.

Ligurische Nudeln



Kategorie
Nudeln

Eigenschaften
Ganz einfach
Schnell
Vegetarisch

Nährwerte
Fett in g: 42
Kohlenhydrate in g: 51
kcal: 640
kJ: 2683

Zubereitungszeit
30 min

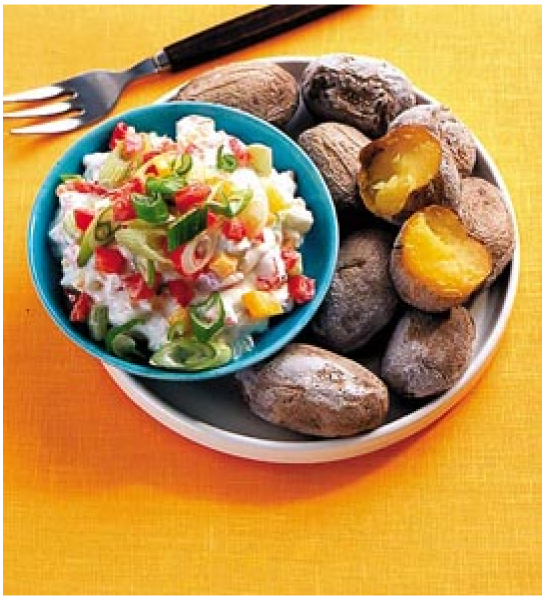
Zutaten
Für 2 Personen

150 g grüne Bohnen
200 g Kartoffeln
100 g Nudeln (z. B. Farfalle)
Salz
5 El Basilikum-Pesto
Pfeffer

Zubereitung
1. Bohnen putzen und halbieren. Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Nudeln, z. B. Farfalle, in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung kochen. Bohnen in kochendem Salzwasser 8 Min. kochen, Kartoffeln zugeben und weitere 3 Min. kochen. Alles abgießen.

2. Nudeln abgießen, dabei 100 ml Kochwasser auffangen. Mit 3 El Basilikum-Pesto verrühren. Mit den Kartoffeln, Bohnen und Nudeln mischen, evtl. nochmals kurz erhitzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann mit 2 El Pesto extra servieren.

Gazpacho-Quark



Kategorie
Gemüse
Beilage

Eigenschaften
Ganz einfach
Schnell

Nährwerte
Fett in g: 2
Kohlenhydrate in g: 20
kcal: 262
kJ: 1100

Zubereitungszeit
15 min

Zutaten
Für 2 Personen

500 g Buttermilchquark (ersatzweise Magerquark)
4-5 El Milch
Salz
Pfeffer
300 g Salatgurke
300 g Tomaten
1 gelbe Paprikaschote
1 Knoblauchzehe
1 Frühlingszwiebel

Zubereitung
1. Den Buttermilchquark mit der Milch glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Salatgurke schälen, entkernen und klein würfeln. Tomaten vierteln, entkernen, klein würfeln. Paprikaschote putzen und klein würfeln.

2. Knoblauchzehe fein hacken und mit den Gemüsewürfelchen unter den Quark heben. Frühlingszwiebel putzen, in feine Ringe schneiden und über den Quark streuen.

Lammrücken vom Grill



Kategorie
Lamm

Eigenschaften
Ganz einfach

Nährwerte
Fett in g: 10
Kohlenhydrate in g: 1
kcal: 217
kJ: 910

Zubereitungszeit
35 min

Zutaten
Für 4 Personen

2 Lammkarrees (à 375 g)
3 Knoblauchzehen
8 Stiele gemischte Kräuter (z. B. Rosmarin, Petersilie, Thymian und Basilikum)
2 El Olivenöl

Zubereitung
1. Lammkarrees in der gesamten Länge am Knochen einschneiden. Knoblauch hacken und mit den Kräuterstielen in die Schnitte legen, anschließend das Fleisch fest mit Küchengarn umwickeln. Öl mit 2 El Wasser mischen.

2. Lammkarees auf dem mittelheißen Grill von jeder Seite 10 Min. grillen, dabei ab und zu mit dem Öl-Wasser bestreichen.

3. Das Fleisch in Alufolie wickeln und 5 Min. ruhen lassen.

4. Lammkarrees aus der Folie nehmen und zwischen den Rippen in Koteletts schneiden.

Schnippelbohnen



Kategorie
Gemüse
Beilage

Eigenschaften
Ganz einfach
Schnell

Nährwerte
Fett in g: 16
Kohlenhydrate in g: 12
kcal: 218
kJ: 914

Zubereitungszeit
20 min

Zutaten
Für 2 Personen

400 g Schneidebohnen
1 Zwiebel
1 El zerlassene Butter
1 Tl Mehl
150 ml Gemüsefond
Salz
Pfeffer
2 El fein gehacktes Bohnenkraut (oder Petersilie)
6 El Schlagsahne
1-2 Tl mittelscharfer Senf
Zucker

Zubereitung
1. Schneidebohnen putzen und in schräge, dünne Streifen schneiden. Zwiebel fein würfeln. Mit den Bohnen in der zerlassenen Butter andünsten. Mehl darüber stäuben und kurz mit anschwitzen. Gemüsefond zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt 8-10 Min. garen, bis die Bohnen bissfest sind.

2. Bohnenkraut oder Petersilie fein hacken. Mit Schlagsahne unter die Bohnen heben, kurz erhitzen. Mit mittelscharfem Senf, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Mit gehacktem Bohnenkraut oder Petersilie bestreuen.

Gelbe Grütze



Kategorie
Nachspeisen
Obst

Eigenschaften
Ganz einfach

Nährwerte
Fett in g: 15
Kohlenhydrate in g: 63
kcal: 415
kJ: 1743

Zubereitungszeit
20 min

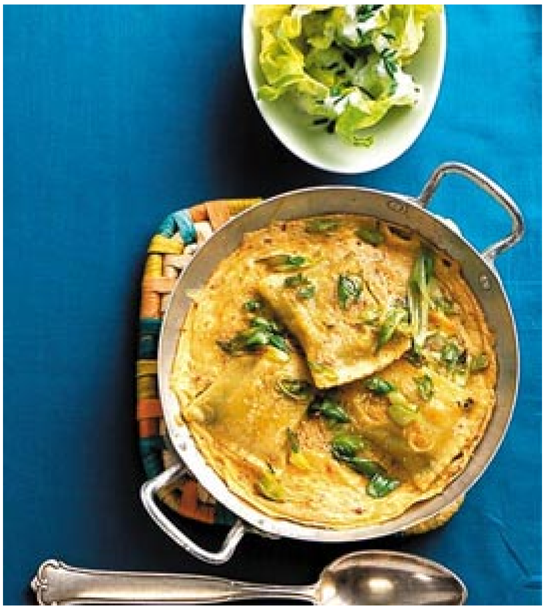
Zutaten
Für 4 Personen

250 g Aprikosen
1 Nektarine (200 g)
300 g Cantaloupe-Melone
250 ml Orangensaft
100 ml Weißwein (oder Orangensaft)
1 Zimtstange
7 El Zucker
abgeschälte Schale von 1/2 Zitrone (unbehandelt)
3 El Zitronensaft
3 gestr. El Speisestärke
4 El Wasser
200 ml Schlagsahne
gemahlener Zimt

Zubereitung
1. Aprikosen halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden. Nektarine halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden. Cantaloupe-Melone entkernen, von der Schale schneiden, in Spalten schneiden. Orangensaft, Weißwein, Zimtstange, 6 El Zucker, Zitronenschale und Zitronensaft aufkochen.

2. Speisestärke in 4 El Wasser glatt rühren, zu der Grütze geben, erneut kurz aufkochen. Obst zur Grütze geben, kurz aufkochen, in eine Schüssel füllen und abkühlen lassen. Schlagsahne, 1 El Zucker und etwas gemahlenen Zimt steif schlagen, zur Grütze servieren.

Gebratene Maultaschen



Kategorie
Nudeln
Gemüse

Eigenschaften
Ganz einfach
Schnell

Nährwerte
Fett in g: 42
Kohlenhydrate in g: 50
kcal: 670
kJ: 2806

Zubereitungszeit
30 min

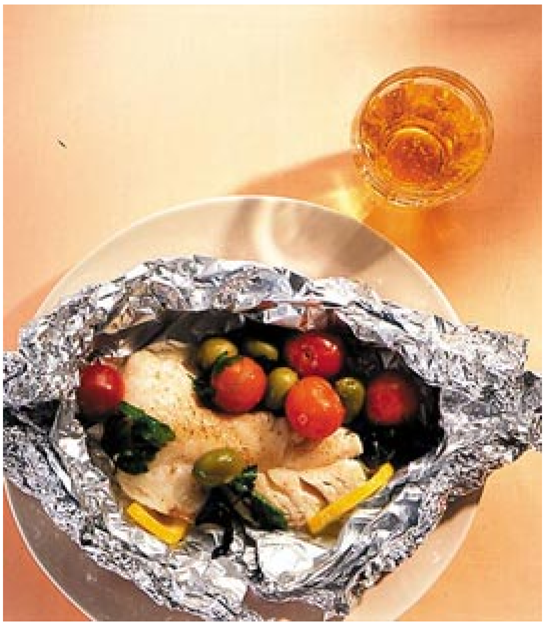
Zutaten
Für 2 Personen

6 Maultaschen (a. d. Kühlregal, 300 g)
150 g Frühlingszwiebeln
1 Kopfsalat
30 g Gewürzgurken
4 El Gurkensud (von den Gewürzgurken)
100 g saure Sahne
Salz
Pfeffer
Zucker
6 El Schnittlauchröllchen
1 El zerlassene Butter
2 El Öl
2 Eier
2 El Mineralwasser
Schnittlauch zum Bestreuen

Zubereitung
1. Die Maultaschen nach Packungsanweisung kochen, abtropfen lassen. Frühlingszwiebeln putzen, in feine Ringe schneiden. Kopfsalat putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zerpflücken. Gewürzgurken fein würfeln. Gurkensud, saure Sahne, etwas Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Schnittlauchröllchen unterrühren.

2. Maultaschen in einer Pfanne in 1 El zerlassener Butter und 2 El Öl von beiden Seiten anbraten. Frühlingszwiebeln kurz mitbraten. Eier und Mineralwasser, etwas Salz und Pfeffer verquirlen. Über die Maultaschen geben und bei mittlerer Hitze stocken lassen. Salat mit dem Dressing und Gurkenwürfeln anrichten, mit Schnittlauch bestreuen und mit den Maultaschen servieren.

Rotbarsch aus der Folie



Kategorie
Fisch/Meeresfrüchte

Eigenschaften
Ganz einfach
Schnell

Nährwerte
Fett in g: 12
Kohlenhydrate in g: 3
kcal: 240
kJ: 1008

Zubereitungszeit
25 min

Zutaten
Für 4 Personen

4 Stücke Alufolie (40x40 cm)
Olivenöl zum Bestreichen
4 Rotbarschfilets (à 150 g)
Salz
Pfeffer
Zitronensaft
4 Stiele Basilikum
4 Stiele Petersilie
20 Kirschtomaten
20 grüne Oliven

Zubereitung
1. Alufolie mit Olivenöl bestreichen. Auf jedes Stück Folie 1 Rotbarschfilet legen. Fisch mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

2. Je 1 Stiel Basilikum und Petersilie auf den Fisch legen. 5 Kirschtomaten und 5 grüne Oliven auf jedes Filet geben.

3. Alufolie zu Päckchen verschließen. Auf dem mittelheißen Grill ohne zu wenden 8-9 Min. grillen.

Entenbrust mit Kirschsauce



Kategorie
Geflügel

Eigenschaften
Ganz einfach
Raffiniert

Nährwerte
Fett in g: 23
Kohlenhydrate in g: 8
kcal: 366
kJ: 1532

Zubereitungszeit
40 min

Zutaten
Für 4 Personen

100 g Sauerkirschen
150 g Schalotten
2 Entenbrustfilets (à 300 g)
Salz
Pfeffer
etwas gemahlener Koriander
1 El Öl
150 ml roter Portwein (ersatzweise Rotwein)
250 ml Geflügelfond
3 El Thymianblättchen
2 El dunkler Saucenbinder

Zubereitung
1. Kirschen putzen und entsteinen. Schalotten fein würfeln. Die Hautseite der Entenbrust kreuzweise einritzen, dabei nicht ins Fleisch schneiden. Brüste mit Salz, Pfeffer und Koriander einreiben. Im heißen Öl zuerst auf der Hautseite ca. 3 Min. scharf anbraten. Wenden und auf der Fleischseite weitere 2 Min. braten.

2. Brüste in eine feuerfeste Form setzen und im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 13-15 Min. fertig braten. Fett aus der Pfanne bis auf 2 El abgießen. Schalotten andünsten. Mit dem Portwein ablöschen und bis auf 1/3 einkochen lassen. Fond und 2 El Thymian zugeben und offen weitere 5 Min. einkochen lassen.

3. Kirschen und Saucenbinder zugeben, nochmals kurz aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Entenbrüste kurz ruhen lassen. Dann mit 1 El Thymian bestreut mit der Sauce servieren.

Cajun Rub



Kategorie
Würzmittel

Eigenschaften
Ganz einfach

Nährwerte

Zubereitungszeit
5 min

Zutaten

1 Knoblauchzehe, fein gehackt
2 Tl edelsüßes Paprikapulver
2 Tl Kreuzkümmel
1 Tl getr. Oregano
1/2 Tl gemahlener weißer Pfeffer
1/2 Tl geschrotete Chilischote

Zubereitung
Alle Zutaten mischen. Pikante Kräuter und Gewürze veredeln den Geschmack des Fleisches. Eine Stunde Einwirkzeit sollte man einplanen

Waffeln mit Beeren



Kategorie
Nachspeisen
Obst

Eigenschaften
Ganz einfach

Nährwerte
Fett in g: 24
Kohlenhydrate in g: 48
kcal: 439
kJ: 1839

Zubereitungszeit
35 min

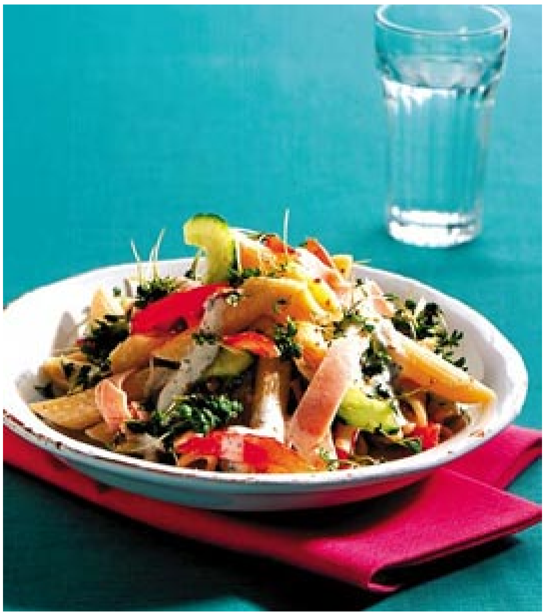
Zutaten
Für 6 Personen

400 g gemischte Beeren (z. B. Erdbeeren, Himbeeren und Heidelbeeren)
100 g Waldfrucht-Konfitüre
1 Pk. Backmischung Waffelteig (250 g)
150 g zimmerwarme Butter oder Margarine
2 Eier (Kl. M)
2 El Milch
2 El Puderzucker

Zubereitung
1. Erdbeeren waschen, putzen und in Spalten schneiden. Übrige Beeren verlesen. Konfitüre glatt rühren. Vorsichtig mit den Beeren in einer Schüssel mischen und 20 Min. ziehen lassen.

2. Waffelteig mit weichem Fett, Eiern und Milch nach Packungsanweisung zubereiten. In einem geölten, erhitzten Waffeleisen 6-7 Waffeln nach Geräteanweisung backen. Waffeln mit Puderzucker bestäuben und mit den Beeren servieren.

Nudel-Gurken-Salat



Kategorie
Geflügel
Nudeln
Gemüse
Salate

Eigenschaften
Ganz einfach

Nährwerte
Fett in g: 26
Kohlenhydrate in g: 64
kcal: 585
kJ: 2449

Zubereitungszeit
35 min

Zutaten
Für 2 Personen

150 g Nudeln (z. B. Penne)
Salz
4 El Zitronensaft
Pfeffer
Zucker
4 El Olivenöl
1/2 Salatgurke (ca. 175 g)
2 Tomaten
1 rote Zwiebel
60 g geräucherte Putenbrust
150 g Vollmilchjoghurt
1 Tl abgeriebene Zitronenschale (unbehandelt)
2 El Kresse
etwas Kresse zum Bestreuen

Zubereitung
1. Nudeln, in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Abschrecken und abtropfen lassen. 2 El Zitronensaft, etwas Salz, Pfeffer, Zucker und Olivenöl verrühren, die Nudeln darin 15 Min. durchziehen lassen. Salatgurke nach Belieben schälen, längs halbieren und das weiche Innere mit einem Löffel entfernen. Gurke in dünne Scheiben schneiden.

2. Tomaten vierteln, entkernen und in Streifen schneiden. Die Zwiebel fein würfeln. Putenbrust in Streifen schneiden. Vollmilchjoghurt, 2 El Zitronensaft, abgeriebene Zitronenschale und Kresse verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit den Gurken, Zwiebeln, Tomaten und Putenbrust unter die Nudeln mischen. 10 Min. ziehen lassen. Evtl. nachwürzen, mit Kresse bestreuen.

Maiskolben



Kategorie
Gemüse

Eigenschaften
Ganz einfach

Nährwerte
Fett in g: 10
Kohlenhydrate in g: 16
kcal: 163
kJ: 685

Zubereitungszeit
30 min

Zutaten
Für 4 Personen

1 l Milch
1/2 l Wasser
1 Tl Zucker
4 Maiskolben (geputzt)
1/2 unbehandelte Limette
1 rote Chilischote
40 g zimmerwarme Butter
Salz

Zubereitung
1. Milch, Wasser und Zucker in einem weiten Topf erhitzen. Die Maiskolben 20 Min. bei mittelstarker Hitze darin kochen. Aus der Milch nehmen, gut abtropfen lassen.

2. Die Limette mit dem Sparschäler dünn abschälen. Schale fein hacken. Chilischote halbieren, entkernen und fein hacken. Die zimmerwarme Butter mit der Limettenschale, Chilischote und etwas Salz vermischen.

3. Maiskolben 5-8 Min. grillen. Vom Grill nehmen und mit je 1/4 der Limettenbutter servieren.

Tipp: Maiskolben erst zum Schluss salzen, sonst werden die Körner hart.

Kartoffel-Bohnen-Topf



Kategorie
Kartoffeln
Gemüse
Eintöpfe/Suppen

Eigenschaften
Ganz einfach

Nährwerte
Fett in g: 24
Kohlenhydrate in g: 58
kcal: 576
kJ: 2414

Zubereitungszeit
40 min

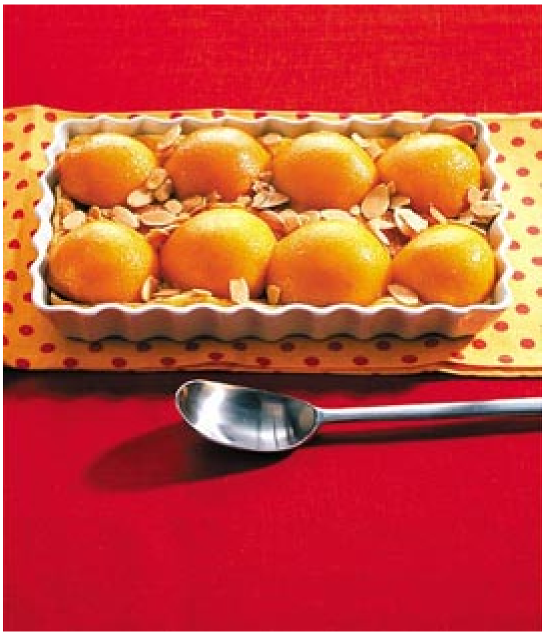
Zutaten
Für 2 Personen

1 Knobblauchzehe
2 Zwiebeln
150 g Brechbohnen
40 g getrocknete Tomaten
150 g dicke Bohnenkerne (TK)
150 g weiße Bohnen (a. d. Dose)
400 g Kartoffeln
4 El Olivenöl
750 ml Gemüsebrühe
Salz
Pfeffer
6 Stiele Bohnenkraut
Worchestersauce

Zubereitung
1. Knoblauch und Zwiebeln fein hacken. Brechbohnen putzen und halbieren. Die Tomaten würfeln. Dicke Bohnenkerne 5 Min. kochen, abschrecken und aus der Pelle drücken. Weiße Bohnen abspülen. Kartoffeln schälen und ca. 1,5 cm groß würfeln. Mit Zwiebeln und Knoblauch in 2 El heißem Olivenöl andünsten. Tomaten kurz mitdünsten.

2. Brühe zugießen, mit Salz und Pfeffer würzen. 4 Stiele Bohnenkraut zugeben. Aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 15 Min. garen. Brechbohnen nach 5 Min. zugeben und mitkochen. Bohnenkraut entfernen. Brechbohnen und Bohnenkerne erhitzen. Suppe mit Salz, Pfeffer und evtl. Worcestersauce abschmecken. Übriges Bohnenkraut hacken, über den Eintopf streuen. Mit restlichem Olivenöl beträufeln.

Pfirsich-Keks-Gratin



Kategorie
Nachspeisen
Aufläufe/Überbackenes
Obst

Eigenschaften
Ganz einfach

Nährwerte
Fett in g: 14
Kohlenhydrate in g: 54
kcal: 398
kJ: 1672

Zubereitungszeit
55 min

Zutaten
Für 4 Personen

4 Pfirsiche
100 g Löffelbiskuits
5 El Mandellikör (z. B. Amaretto oder Orangensaft)
200 ml Milch
2 Eiweiß (Kl. M)
2 Eigelb (Kl. M)
4 El Zucker
1 Pk. Vanillezucker
1 El Mandelblättchen

Zubereitung
1. Pfirsiche am oberen Ende kreuzweise einritzen, kurz in kochendes Wasser tauchen, eiskalt abschrecken und häuten. Pfirsiche halbieren und entsteinen. Löffelbiskuits mit der gezuckerten Seite nach oben in eine gefettete Aufflaufform (ca. 25 x 15 cm) legen. Mit Mandellikör beträufeln. Pfirsiche mit der Rundung nach oben darauf legen.

2. Milch, Eiweiß und Eigelb, Zucker und Vanillezucker verquirlen, über die Pfirsiche gießen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 40 Min. backen. Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett rösten, über den Auflauf streuen und servieren. Dazu passt Eis.

Schnelle Quark-Mousse



Kategorie
Nachspeisen

Eigenschaften
Ganz einfach
Schnell

Nährwerte
Fett in g: 1
Kohlenhydrate in g: 33
kcal: 230
kJ: 965

Zubereitungszeit
20 min

Zutaten
Für 4 Personen

je 100 g rote Johannisbeeren, Himbeeren und Brombeeren
4 El flüssiger Honig
3 Tl Zitronensaft
1 Msp. gemahlener Zimt
500 g Magerquark
2 Eiweiß (Kl. M)
Salz
50 g Zucker

Zubereitung
1. Johannisbeeren waschen, abtropfen lassen und von den Rispen streifen. Mit Himbeeren, Brombeeren, 2 El Honig, 2 Tl Zitronensaft und Zimt mischen. Quark in ein Geschirrtuch geben und gut ausdrücken.

2. Eiweiß, 1 Prise Salz und 1 Tl Zitronensaft steif schlagen. Zucker einrieseln lassen und 3 Min. weiterschlagen. Eischnee unter den Quark heben. Quark und Beeren anrichten und mit dem restlichen Honig beträufeln.

Pfannendöner



Kategorie
Geflügel
Gemüse
Fast Food/Snacks

Eigenschaften
Ganz einfach
Schnell

Nährwerte
Fett in g: 16
Kohlenhydrate in g: 70
kcal: 627
kJ: 2626

Zubereitungszeit
25 min

Zutaten
Für 2 Personen

1/2 Salatgurke
2 El gehackter Dill
4 El gehackte glatte Petersilie
3 El Olivenöl
1 El Zitronensaft
Salz
Pfeffer
1 Knoblauchzehe
150 g Sahnejoghurt
1/2 Tl zerstoßene getrocknete Chilischoten
2 mittelgroße Tomaten
1/2 gelbe Paprikaschote
rundes Fladenbrot (ca. 20 cm Ø)
300 g Hähnchengeschnetzeltes
1/2 Tl edelsüßes Paprikapulver

Zubereitung
1. Salatgurke schälen, vierteln und in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Gurke, gehackten Dill, gehackte glatte Petersilie, 1 El Olivenöl, Zitronensaft mischen, leicht salzen und pfeffern. Knoblauchzehe fein hacken. Knoblauch, Sahnejoghurt, Chili und 1 Prise Salz verrühren.

2. Tomaten waschen, vierteln, entkernen und grob würfeln. Paprikaschote waschen, putzen und grob würfeln. In einer Pfanne ohne Fett das Fladenbrot von jeder Seite 2-3 Min. rösten. Fladenbrot herausnehmen und so einschneiden, dass 2 Taschen entstehen.

3. Hähnchengeschnetzeltes mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne 2 El Olivenöl erhitzen, Fleisch 2-3 Min. bei starker Hitze goldbraun braten. Tomaten und Paprika zugeben, 1 Min. mitbraten. Gurke, Joghurt und Fleischmischung abwechselnd in die Brottaschen schichten und servieren.

Kichererbsen-Salat



Kategorie
Gemüse
Salate

Eigenschaften
Ganz einfach
Schnell
Vegetarisch

Nährwerte
Fett in g: 24
Kohlenhydrate in g: 53
kcal: 515
kJ: 2153

Zubereitungszeit
10 min

Zutaten
Für 2 Personen

2 Dosen Kichererbsen (à 425 g EW)
1/2 Bund glatte Petersilie
3-4 El Zitronensaft
3-4 El Olivenöl
Salz
Pfeffer

Zubereitung
Kichererbsen abspülen, gut abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Glatte Petersilie waschen, trockenschleudern und grob hacken. Kichererbsen, Petersilie, Zitronensaft und Olivenöl vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tipp: Besonders lecker schmeckt der Salat mit kaltgepresstem Olivenöl.

Hummus mit Gemüsesticks



Kategorie
Gemüse
Fast Food/Snacks

Eigenschaften
Ganz einfach
Schnell

Nährwerte
Fett in g: 9
Kohlenhydrate in g: 23
kcal: 220
kJ: 923

Zubereitungszeit
35 min

Zutaten
Für 4 Personen

1 Dose Kichererbsen (425 g EW)
1 kleine Knoblauchzehe
2 El Olivenöl
ca. 75 ml Brühe (Instant)
2 El Zitronensaft
1 Tl Kreuzkümmel
Salz
Pfeffer
1 Tl gehackte Petersilie oder Minze
1-2 Tl Sesamsaat
2 Möhren
1 kleiner Kohlrabi
1/2 Salatgurke
1 kleine Fenchelknolle
10 Kirschtomaten

Zubereitung
1. Kichererbsen in einem Sieb kalt abspülen und gut abtropfen lassen. Knoblauch pellen und fein hacken.

2. Kichererbsen und Knoblauch mit Olivenöl, Brühe, Zitronensaft, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer mischen und glatt pürieren. Gehackte Petersilie oder Minze untermischen. Sesamsaat in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten.

3. Möhren, Kohlrabi, Salatgurke und Fenchelknolle putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Hummus mit dem Sesam bestreut zu den Gemüsesticks und Tomaten servieren. Dazu passt Pitta.

Avocado mit Vinaigrette



Kategorie
Vorspeisen
Schwein
Gemüse

Eigenschaften
Ganz einfach

Nährwerte
Fett in g: 41
Kohlenhydrate in g: 3
kcal: 405
kJ: 1697

Zubereitungszeit
20 min

Zutaten
Für 2 Personen

2 El Weißweinessig
Salz
Pfeffer
1/2 Tl Honig
Tabasco
4 El Öl
1 Avocado
schwarzer Pfeffer
40 g Parmaschinken in Streifen
1 Handvoll Rucolablätter (geputzt)
evtl. 500 g Kirschtomaten

Zubereitung

1. Weißweinessig, etwas Salz, Pfeffer, Honig, etwas Tabasco und 4 El Öl gut verschlagen. Die Avocado schälen, längs halbieren, den Stein herauslösen. Hälften längs in Spalten schneiden.

2. Die Vinaigrette sofort gleichmäßig darüber verteilen. Mit schwarzem Pfeffer bestreuen und 5-10 Min. durchziehen lassen. Mit Parmaschinken in Streifen und Rucolablättern anrichten und servieren. Evtl. Kirschtomaten halbieren und unter die Avocado mischen.

Balsamico-Zwiebeln



Kategorie
Gemüse

Eigenschaften
Ganz einfach
Schnell
Vegetarisch

Nährwerte
Fett in g: 0
Kohlenhydrate in g: 55
kcal: 232
kJ: 974

Zubereitungszeit
20 min

Zutaten
Für 2 Personen

300 g sehr kleine Schalotten
5 Tl brauner Zucker
200 ml Aceto balsamico
100 ml Gemüsebrühe
Salz
Pfeffer
etwas Thymian zum Bestreuen

Zubereitung
1. Schalotten schälen. Schalotten, braunen Zucker, Aceto balsamico und Gemüsebrühe in einen kleinen Topf geben, zum Kochen bringen und bei starker Hitze 8-10 Min. einkochen lassen. Gelegentlich umrühren.

2. Vom Herd nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und nach Belieben mit Thymian bestreuen.

Scharfe Vichyssoise



Kategorie
Kartoffeln
Eintöpfe/Suppen

Eigenschaften
Ganz einfach

Nährwerte
Fett in g: 13
Kohlenhydrate in g: 19
kcal: 223
kJ: 932

Zubereitungszeit
45 min

Zutaten
Für 4 Personen

500 g Kartoffeln, vorw. fest kochend
1 Stange Lauch (ca. 400 g)
2 Knoblauchzehen
1 rote Pfefferschote
25 g Butter
1 l Geflügelbrühe (Instant)
125 g Schmand
Salz
weißer Pfeffer
2 El Zitronensaft
2 Frühlingszwiebeln

Zubereitung
1. Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden. Bis zur weiteren Verwendung in kaltes Wasser legen.

2. Lauch putzen, längs halbieren, waschen und in grobe Stücke schneiden. Knoblauch pressen. Pfefferschote längs halbieren, entkernen und fein hacken.

3. Butter in einem Topf erhitzen und Lauch, Knoblauch und Pfefferschote zusammen darin 3-4 Min. bei mittlerer Hitze dünsten. Kartoffeln abgießen und dazugeben.

4. Brühe angießen und zum Kochen bringen, bei mittlerer Hitze 30 Min. leise kochen.

5. Suppe fein pürieren und vollständig erkalten lassen. Schmand unter die kalte Suppe rühren und die Suppe mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Frühlingszwiebeln putzen, fein schneiden und die Suppe damit bestreuen.

Lachsfilets in Salzkruste



Kategorie
Fisch/Meeresfrüchte

Eigenschaften
Ganz einfach

Nährwerte
Fett in g: 13
Kohlenhydrate in g: 1
kcal: 275
kJ: 1150

Zubereitungszeit
75 min

Zutaten
Für 8 Personen

2 Bund Dill
4 El körniger Senf
Salz
Pfeffer
1 Tl Honig
2 ganze Lachsfilets mit Haut (à ca. 800 g)
3 kg grobes Salz
1 unbehandelte Zitrone

Zubereitung
1. Dill abzupfen und bis auf 4 El fein hacken. Mit dem Senf, etwas Salz, Pfeffer und Honig mischen. Fischfilets evtl. von Gräten befreien. Auf den Innenseiten mit Pfeffer würzen und mit der Paste bestreichen. Fischhälften mit den bestrichenen Seiten aufeinander setzen. Salz und 200 ml kaltes Wasser vermischen. Kurz ruhen lassen.

2. Hälfte der Salzmasse etwas größer als ein Fischfilet auf ein mit Backpapier belegtes Blech drücken. Doppeltes Fischfilet darauf setzen. Mit dem übrigen Salz ganz bedecken und glatt streichen. Der Fisch muss vollständig mit Salz umhüllt sein, es darf keine Löcher oder Risse in der Kruste geben. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 40 Min. backen.

3. Vorsichtig mit einem schweren Messerrücken aufklopfen. Haut von dem oberen Filet entfernen, Filet in Stücke teilen und mit übrigem Dill und Zitronenspalten garnieren.

Süße Bruschetta



Kategorie
Nachspeisen
Obst

Eigenschaften
Ganz einfach
Schnell

Nährwerte
Fett in g: 17
Kohlenhydrate in g: 52
kcal: 400
kJ: 1672

Zubereitungszeit
10 min

Zutaten
Für 2 Personen

2 Milchbrötchen (à 70 g) oder Brioches
100 g Crème fraîche
2 El Honig
1 Tl abgeriebene Zitronenschale (unbehandelt)
1 Tl Zitronensaft
125 g Himbeeren

Zubereitung
1. Milchbrötchen quer halbieren und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

2. Crème fraîche, 1 El Honig, abgeriebene Zitronenschale und Zitronensaft verrühren. Himbeeren sorgfältig verlesen. Creme auf den Brötchenhälften verteilen und mit den Himbeeren belegen.

3. Vor dem Servieren mit dem restlichen Honig beträufeln.

Minz-Zucchini



Kategorie
Gemüse

Eigenschaften
Ganz einfach

Nährwerte
Fett in g: 10
Kohlenhydrate in g: 4
kcal: 123
kJ: 517

Zubereitungszeit
25 min

Zutaten
Für 2 Personen

2 kleine Zucchini
2 El Olivenöl
7 El Weißwein
Salz
Pfeffer
Minzeblätter von 2-3 Stielen

Zubereitung
1. Zucchini in 5 mm dicke Scheiben schneiden. In einer Pfanne 2 El Olivenöl erhitzen und die Zucchinischeiben goldbraun braten. Mit Weißwein ablöschen. Wein einkochen lassen. Zucchini vom Herd nehmen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Minzeblätter in feine Streifen schneiden, unter die Zucchini heben. Noch warm servieren.

Maisküchlein



Kategorie
Gemüse
Fast Food/Snacks
Käse

Eigenschaften
Ganz einfach
Schnell

Nährwerte
Fett in g: 36
Kohlenhydrate in g: 46
kcal: 569
kJ: 2380

Zubereitungszeit
35 min

Zutaten
Für 4 Personen

100 g Mehl
2 Tl Backpulver
125 g Maisgrieß
25 g Butter
175 ml Buttermilch
1 El Honig
1 Ei (Kl. M)
1 Pfefferschote (gehackt)
Salz
100 g Cheddar (gerieben; ersatzweise mittelalter Gouda)
Öl

Zubereitung
1. Mehl mit Backpulver in eine Schüssel sieben. Mit Maisgrieß mischen.

2. Butter schmelzen und mit Buttermilch, Honig, Ei, gehackter Pfefferschote und etwas Salz zum Mehl geben und gut verrühren. Cheddar untermischen.

3. Reichlich Öl in einer Pfanne oder Fritteuse auf 170 Grad erhitzen. Teig mit einem Esslöffel in kleinen Häufchen in das heiße Fett geben und 2-3 Min. goldbraun ausbacken.

4. Alternativ kann man den Teig in Häufchen auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad (Umluft 190 Grad) auf der 2. Schiene von unten 15 Min. backen.

Cornflakes-Butterkuchen



Kategorie
Backen

Eigenschaften
Ganz einfach

Nährwerte
Fett in g: 4
Kohlenhydrate in g: 9
kcal: 70
kJ: 395

Zubereitungszeit
35 min

Zutaten
Für 12 Personen

1 Becher Schlagsahne (250 ml)
1 3/4 Becher Zucker
4 Eier (Kl. M)
2 Becher Mehl
1 Pk. Backpulver
180 g Butter
3 El Milch
3 Becher Cornfl

Zubereitung
1. Schlagsahne in eine Schüssel gießen. Den Becher auswaschen und zum Abwiegen verwenden. Sahne halbsteif schlagen. 1 Becher Zucker einrieseln lassen und die Sahne kurz weiter schlagen. Eier nacheinander jeweils gut unterrühren. Mehl und Backpulver mischen und kurz unterrühren.

2. Teig auf ein gefettetes Blech (40 x 30 cm) streichen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 10 Min. vorbacken. Butter, 3/4 Becher Zucker und 3 El Milch aufkochen. Cornflakes zugeben. Masse nach 10 Min. auf dem Teig verteilen und weitere 10 Min. backen. Lauwarm servieren.

Basilikum-Pilze



Kategorie
Pilze

Eigenschaften
Ganz einfach
Schnell

Nährwerte
Fett in g: 20
Kohlenhydrate in g: 5
kcal: 210
kJ: 881

Zubereitungszeit
25 min

Zutaten
Für 2 Personen

1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
200 g Champignons
4 El Olivenöl
Salz
Pfeffer
1 Prise Zucker
1 El Rosmarinnadeln (gehackt)
8 El Gemüsebrühe
2 El Aceto balsamico
2 El Basilikumblätter (abgezupft)

Zubereitung
1. Die Zwiebel fein würfeln. Knoblauchzehe halbieren. Champignons putzen und größere Pilze halbieren. 2 El Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Pilze darin anbraten. Zwiebeln und Knoblauch zugeben und kurz mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Rosmarinnadeln, Gemüsebrühe und Aceto balsamico zugeben.

2. Zugedeckt bei milder Hitze 10 Min. dünsten. Dann 2 El Olivenöl unterrühren, evtl. nachwürzen. Mindestens 3 Std. ziehen lassen, mit Basilikumblättern bestreuen.

Griechisches Joghurt-Dessert



Kategorie
Nachspeisen

Eigenschaften
Ganz einfach
Schnell

Nährwerte
Fett in g: 21
Kohlenhydrate in g: 30
kcal: 338
kJ: 1421

Zubereitungszeit
15 min

Zutaten
Für 2 Personen

1 El gehackte Pistazienkerne
1 El gehackte Pinienkerne
1 Tl Butter
1 El Honig
250 g Sahnejoghurt (am besten griechischer Joghurt, 10 %)
2 El Honig
1 Msp. Zimtpulver
1/2 Tl abgeriebene Orangenschale (unbehandelt)
1 El Orangensaft
400 g Galia-Melone
evtl. feine Orangenschalenstreifen zum Garnieren

Zubereitung
1. Pistazien- und Pinienkerne in Butter und Honig anrösten, abkühlen lassen. Sahnejoghurt, Honig, Zimtpulver, abgeriebene Orangenschale und Orangensaft verrühren.

2. Galia-Melone entkernen, schälen und in lange Spalten schneiden. Joghurt und Melone anrichten. Mit den Kernen bestreuen und evtl. mit Orangenschalenstreifen garnieren.

Birnen, Bohnen und Speck



Kategorie
Schwein
Gemüse
Obst

Eigenschaften
Ganz einfach

Nährwerte
Fett in g: 23
Kohlenhydrate in g: 24
kcal: 365
kJ: 1530

Zubereitungszeit
45 min

Zutaten
Für 2 Personen

2 Zwiebeln
150 g durchwachsener geräucherter Speck am Stück
600 ml Gemüsebrühe
300 g grüne Bohnen
2 Birnen (à 150 g)
1 Tl gehacktes Bohnenkraut
Salz
Pfeffer
1-2 Tl Speisestärke

Zubereitung
1. Zwiebeln in Streifen schneiden. Mit dem Speck am Stück in die Gemüsebrühe geben, aufkochen und sanft 15 Min. kochen.

2. Inzwischen Bohnen putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Bohnen zum Speck geben, weitere 5 Min. garen.

3. Birnen achteln und entkernen. Die Birnenspalten mit 1 Bohnenkraut zu den Bohnen geben, weitere 5 Min. kochen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Speck herausnehmen und in Stücke schneiden. Speck wieder dazugeben.

4. Speisestärke in kaltem Wasser auflösen und den Eintopf damit leicht binden. Dazu passen Salzkartoffeln.

Gratinierte Feigen



Kategorie
Nachspeisen
Aufläufe/Überbackenes
Obst

Eigenschaften
Ganz einfach
Schnell

Nährwerte
Fett in g: 15
Kohlenhydrate in g: 43
kcal: 356
kJ: 1490

Zubereitungszeit
20 min

Zutaten
Für 2 Personen

100 g Quark
1 Eigelb (Kl. M)
25 g zerlassene Butter
1 Pk. Vanillezucker
2 El Zucker
1 Tl Speisestärke
abgeriebene Schale von 1/2 Orange (unbehandelt)
1 Eiweiß
Salz
4 Feigen

Zubereitung
1. Quark, Eigelb, zerlassene Butter, Vanillezucker, 1 El Zucker, Speisestärke und die Orangenschale cremig rühren. Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen und 1 El Zucker unterrühren. 1–2 Min. weiterrühren. Behutsam unter den Quark heben.

2. Die Feigen waschen, vierteln und in einem tiefen, feuerfesten Teller oder einer kleinen Auflaufform verteilen. Quarkcreme mit einem Teelöffel über den Feigen verteilen.

3. Auf einem kalten Blech im vorgeheizten Ofen bei 220 Grad auf der 2. Schiene von oben 10–15 Min. überbacken (Umluft nicht empfehlenswert). Sobald das Gratin schön gebräunt ist, servieren.

Asiatische Kürbissuppe



Kategorie
Gemüse
Eintöpfe/Suppen

Eigenschaften
Ganz einfach
Vegetarisch

Nährwerte
Fett in g: 9
Kohlenhydrate in g: 16
kcal: 173
kJ: 723

Zubereitungszeit
35 min

Zutaten
Für 2 Personen

600 g Kürbisfleisch
20 g Ingwer
2 Knoblauchzehen
2 Zwiebeln
1 El Öl
1 l Gemüsebrühe
Salz
Pfeffer
getrockneter Chili
2 Tl Limettensaft
1 El Sesamsaat
1-2 El gehackte Petersilie

Zubereitung
1. Das Kürbisfleisch in grobe Stücke schneiden. Ingwer schälen und fein hacken. Knoblauchzehen pressen. Zwiebeln fein würfeln.

2. 1 El Öl in einem Topf erhitzen, vorbereitete Zutaten darin bei mittlerer Hitze unter Rühren 5 Min. andünsten. Mit der Gemüsebrühe auffüllen und aufkochen.

3. Suppe 20 Min. kochen, fein pürieren und durch ein Sieb streichen. Mit Salz, Pfeffer, etwas getrocknetem Chili und Limettensaft würzen. Sesamsaat in einer Pfanne ohne Fett rösten.

4. Die Suppe mit dem Sesam und Petersilie bestreuen.

Frühstücksdrink



Kategorie
Frühstücks-/Brunchrezepte
Getränke

Eigenschaften
Ganz einfach
Schnell

Nährwerte
Fett in g: 7
Kohlenhydrate in g: 34
kcal: 236
kJ: 986

Zubereitungszeit
10 min

Zutaten
Für 2 Personen

125 g Brombeeren
evtl. 1 Tl Honig zum Süßen
2 Pfirsiche
2 El Instanthaferflocken
150 g Joghurt
2 El Zitronensaft
2 El Honig
150 ml Milch
1 Tl Zitronensaft

Zubereitung
1. Die Brombeeren verlesen. 100 g mit dem Schneidstab fein pürieren. Durch ein Sieb streichen, evtl. mit 1 Tl Honig süßen und in 2 große Gläser verteilen.

2. Pfirsiche waschen, halbieren, entsteinen. 1 1/2 Pfirsiche grob würfeln und in ein hohes Gefäß geben. Instanthaferflocken, Joghurt, 2 El Zitronensaft, 2 El Honig und Milch dazugeben und mit dem Schneidstab fein pürieren. Pfirsichmilch vorsichtig auf das Brombeerpüree gießen.

3. Restlichen Pfirsich in dünne Spalten schneiden, mit 1 Tl Zitronensaft beträufeln und abwechselnd mit den restlichen Brombeeren auf einen Spieß stecken. Drink damit dekorieren und servieren.

Marinierte Tomaten



Kategorie
Gemüse
Beilage

Eigenschaften
Ganz einfach
Schnell

Nährwerte

Zubereitungszeit
null min

Zutaten

Grundrezept:
600 g Kirschtomaten
3 El Olivenöl
1 El Aceto balsamico bianco
grobes Meersalz
Pfeffer

Schafskäse-Tomaten:
4-5 Stiele Petersilie
120 g Schafsfeta

Roquefort-Tomaten:
1-2 Stiele Minze
100 g Roquefort

Mozzarella-Tomaten:
3-4 Stiele Basilikum
125 g Mozzarella

Zubereitung
Grundrezept Marinierte Tomaten: Kirschtomaten waschen, abzupfen und trockentupfen. 1 El Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kirschtomaten 1–2 Min. darin anbraten. Sie sollen nur aufplatzen. Tomaten in eine Schüssel geben, mit Aceto balsamico bianco und 2 El Olivenöl mischen. Mit grobem Meersalz und Pfeffer würzen.

Schafskäse-Tomaten: Tomaten, wie bei marinierten Tomaten (siehe oben) beschrieben, zubereiten. Petersilie abzupfen, grob hacken. Die Schafsfeta zerkrümeln und mit der Petersilie über die Tomaten geben.

Roquefort-Tomaten: Tomaten, wie bei marinierten Tomaten (siehe oben) beschrieben, zubereiten. Minze abzupfen und fein hacken. Den Roquefort zerkrümeln und mit der Minze über die Tomaten geben.

Mozzarella-Tomaten: Tomaten, wie bei marinierten Tomaten (siehe oben) beschrieben, zubereiten. Basilikum abzupfen und die Blätter grob zerpflücken. Mozzarella gut abtropfen lassen, würfeln und mit dem Basilkum über die Tomaten geben.

Gefüllte Roastbeef-Röllchen



Kategorie
Kalb und Rind

Eigenschaften
Schnell

Nährwerte
Fett in g: 12
Kohlenhydrate in g: 4
kcal: 224
kJ: 941

Zubereitungszeit
25 min

Zutaten
Für 4 Personen

1 Ei
1 Dose Thunfisch in Öl (115 g EW)
200 g Tomaten
1 El Mayonnaise
50 g Sahnejoghurt
1 Tl abgeriebene Zitronenschale (unbehandelt)
1 El Zitronensaft
Salz
Pfeffer
Worchestersauce
60 g Rucola
8 Scheiben Roastbeef-Aufschnitt (ca. 200 g)

Zubereitung
1. Das Ei hart kochen, abschrecken, schälen und hacken. Den Thunfisch abtropfen lassen, Fisch grob zerzupfen. Tomaten vierteln, entkernen und fein würfeln. Ei, Thunfisch, Tomaten, Mayonnaise, Sahnejoghurt, Zitronenschale und Zitronensaft mischen. Mit Salz, Pfeffer und einigen Spritzern Worcestersauce abschmecken.

2. Rucola putzen, waschen und trockenschleudern. Roastbeefscheiben auf einer Fläche ausbreiten. Thunfischsalat darauf geben. Mit je 2–3 Rucolablättern belegen und aufrollen. Mit übriger Rucola anrichten.

Italienischer Hackbraten



Kategorie
Kalb und Rind
Schwein
Gemüse

Eigenschaften
Ganz einfach
Raffiniert

Nährwerte
Fett in g: 35
Kohlenhydrate in g: 4
kcal: 457
kJ: 1916

Zubereitungszeit
60 min

Zutaten
Für 6 Personen

800 g gemischtes Hack
2 Eier (Kl. L)
2-3 El Semmelbrösel
Salz
schwarzer Pfeffer
1 El gehackte Petersilie
1 Tl getrockneter Oregano
150 g Mozzarella
100 g getrocknete Tomaten (in Öl, abgetropft)
2 El Schlagsahne
1-2 El Olivenöl

Zubereitung
1. Gemischtes Hack mit den Eiern, Semmelbröseln, Salz, Pfeffer, Petersilie und Oregano in einer Schüssel vermengen.

2. Mozzarella abtropfen lassen und in Würfel schneiden. Getrocknete Tomaten in Würfel schneiden. Mit der Schlagsahne unter das Hackfleisch mischen.

3. Eine ofenfeste Form mit Olivenöl fetten. Hack hineingeben und im vorgeheizten Ofen bei 190 Grad (Umluft 170 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 40 Min. garen.

4. Herausnehmen, 5 Min. ruhen lassen und in Scheiben geschnitten servieren. Dazu passen Röstkartoffeln.

Schnelle Pilzsuppe



Kategorie
Vorspeisen
Eintöpfe/Suppen
Pilze

Eigenschaften
Ganz einfach
Schnell

Nährwerte
Fett in g: 18
Kohlenhydrate in g: 3
kcal: 192
kJ: 806

Zubereitungszeit
30 min

Zutaten
Für 4 Personen

10 g getrocknete Steinpilze
300 g gemischte Pilze (z. B. Champignons und Steinpilze)
1 Knoblauchzehe, durchgepresst
2 El Butter
Salz
Pfeffer
500 ml Gemüsebrühe
5 El gehackte Petersilie
150 ml Schlagsahne
1-2 Tl Zitronensaft
Muskat
100 g geputzte Steinpilze (oder Champignons)

Zubereitung
1. Die getrockneten Steinpilze in 200 ml heißem Wasser 10 Min. einweichen. Die gemischten Pilze putzen und würfeln. Mit Knoblauch in Butter anbraten. Salzen und pfeffern. Steinpilze mit Einweichwasser und Gemüsebrühe zugeben. Aufkochen und zugedeckt 10 Min. kochen. 2 El Petersilie zugeben und mit dem Schneidstab fein pürieren.

2. Mit Schlagsahne erneut aufkochen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Muskat abschmecken. Geputzte Steinpilze oder Champignons blättrig schneiden. Suppe mit den Pilzscheiben und 2 El gehackter Petersilie anrichten.

Kürbis vom Blech



Kategorie
Schwein
Gemüse
Fast Food/Snacks

Eigenschaften
Ganz einfach
Schnell

Nährwerte
Fett in g: 20
Kohlenhydrate in g: 7
kcal: 232

Zubereitungszeit
40 min

Zutaten
Für 4 Personen

1 Hokkaido-Kürbis (ca. 1 kg)
Salz
Pfeffer
125 g durchwachsener Speck
50 g Butter
1 Tl Rosmarin, gehackt
2 gepresste Knoblauchzehen
Muskat
Zucker

Zubereitung
1. Den Kürbis halbieren, entkernen und jede Hälfte in 4 Teile schneiden. Kürbisstücke mit der Schale nach unten auf ein Blech legen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Speck würfeln. Mit der Butter, Rosmarin, Knoblauch und etwas Muskat und Zucker mischen.

3. Speckbutter auf die Kürbisstücke geben. Im vorgeheizten Ofen bei 190 Grad auf der 2. Schiene von unten 25–30 Min. backen (Umluft nicht empfehlenswert).

Winzersalat



Kategorie
Gemüse
Salate
Käse
Obst

Eigenschaften
Ganz einfach
Schnell

Nährwerte
Fett in g: 33
Kohlenhydrate in g: 20
kcal: 415
kJ: 1727

Zubereitungszeit
25 min

Zutaten
Für 4 Personen

150 g kernlose grüne Trauben
150 g kernlose blaue Trauben
400 g Blattsalat (z. B. Eichblatt-, Feldsalat oder Lollo bianco)
150 g Cambozola
3 El Weißweinessig
6 El Apfelsaft
Salz
Pfeffer
5 El Öl
2 Scheiben Rosinenbrot
2 El zerlassene Butter

Zubereitung
1. Die Trauben putzen, waschen und halbieren. Den Blattsalat putzen, waschen und trockenschleudern. Cambozola in große Stücke schneiden. Weißweinessig, Apfelsaft, etwas Salz, Pfeffer und Öl in ein Schraubglas geben und gut durchschütteln.

2. Rosinenbrot 2 cm groß würfeln, in der zerlassenen Butter goldbraun rösten. Salat und Trauben vorsichtig mit der Sauce mischen, mit dem Käse und den Brotwürfeln anrichten und sofort servieren.

Gratinierte Auberginen



Kategorie
Gemüse
Beilage

Eigenschaften
Ganz einfach
Schnell

Nährwerte
Fett in g: 63
Kohlenhydrate in g: 11
kcal: 683
kJ: 2863

Zubereitungszeit
30 min

Zutaten
Für 2 Personen

1 Knoblauchzehe
3 El Olivenöl
1 Dose Pizzatomaten (425 g EW)
1-2 getrocknete Chilischoten
1 El getrockneter Oregano
Salz
Pfeffer
2 kleine Auberginen
200 g Ziegenkäse
Baguettebrot

Zubereitung
1. Die Knoblauchzehe fein hacken und in 1 El Olivenöl goldbraun braten. Pizzatomaten, getrocknete Chilischoten und Oregano zugeben. Bei niedriger bis mittlerer Hitze 15Ð20 Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Auberginen quer in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Ein Blech mit 1 El Olivenöl einstreichen, die Auberginenscheiben darauf legen und mit 1 El Olivenöl bestreichen. Im vorgeheizten Ofen bei 220 Grad auf der 2. Schiene von oben 15Ð20 Min. backen (Umluft nicht empfehlenswert). Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Den Ziegenkäse in gleich viele Scheiben wie die Auberginen schneiden. Auberginen aus dem Ofen nehmen, mit dem Käse belegen und weitere 3Ð5 Min. auf der 2. Schiene backen, bis der Käse zerläuft. Mehrere gratinierte Auberginenscheiben stapeln. Mit der Tomatensauce und Baguette servieren.

Gebratener Kartoffelkloß



Kategorie
Kartoffeln
Beilage

Eigenschaften
Ganz einfach

Nährwerte
Fett in g: 12
Kohlenhydrate in g: 32
kcal: 248
kJ: 1044

Zubereitungszeit
50 min

Zutaten
Für 6 Personen

etwas Mehl
1 Pk. Kartoffelkloßteig (a. d. Kühlregal, 750 g)
Salz
3 El Öl
1 El gehackte Petersilie
30 g Butter
30 g Mandelblättchen

Zubereitung
1. Ein Küchentuch mit Mehl bestäuben. Kartoffelkloßteig zu einer Rolle von 25 cm Länge formen und fest im Küchentuch einrollen. Die Enden mit Garn fest verschnüren.

2. Reichlich Salzwasser in einem ausreichend großen Topf oder Bräter zum Kochen bringen. Kloßrolle in das Wasser legen und knapp unter dem Siedepunkt bei mittlerer Hitze 25 Min. garen. Herausnehmen und aus dem Tuch nehmen. Kloß abkühlen lassen und in Scheiben schneiden.

3. 3 El Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Kloßscheiben darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite hellbraun braten. Auf eine Platte legen und mit Petersilie bestreuen. Butter und Mandelblättchen in die Pfanne geben und bräunen. Heiß über die Kloßscheiben geben und sofort servieren.

Birne im Schlafrock



Kategorie
Nachspeisen
Backen
Obst

Eigenschaften
Ganz einfach
Schnell

Nährwerte
Fett in g: 38
Kohlenhydrate in g: 71
kcal: 663
kJ: 2775

Zubereitungszeit
40 min

Zutaten
Für 4 Personen

450 g TK-Blätterteig
60 g Marzipanrohmasse
3 El Milch
1 Tl Puderzucker
1/2 Tl gemahlener Koriander
20 g Eierplätzchen (ca. 4 Stück)
2 El Nusskrokant
4 reife kleine Birnen (à 150 g)
2 El Zitronensaft
1 Eigelb
2 El Schlagsahne
Vanillesauce

Zubereitung
1. Blätterteig nach Packungsanweisung auftauen lassen. Marzipanrohmasse grob raspeln. Milch, Marzipan, Puderzucker und Koriander cremig rühren. Die Eierplätzchen klein würfeln und mit Nusskrokant unter die Marzipanmasse heben. In einen Einmalspritzbeutel mit großer Öffnung füllen.

2. Blätterteigplatten aufeinander legen und zu einem Quadrat (40 x 40 cm) ausrollen. In 4 Quadrate schneiden. Die Birnen schälen, mit dem Apfelausstecher entkernen und mit Zitronensaft einreiben. Die Füllung in die Birnen spritzen. Eigelb und Schlagsahne verrühren und den Blätterteig mit der Hälfte bestreichen.

3. Die Birnen auf die bestrichene Teigseite setzen, die Ecken darüber zusammenschlagen und oben zusammendrehen. Teig von außen mit dem restlichen Eigelb bestreichen. Im vorgeheizten Ofen bei 190 Grad (Umluft 170 Grad) auf der 2. Schiene von unten 25–30 Min. backen. Noch warm mit Vanillesauce servieren.

Feldsalat mit Birnen



Kategorie
Gemüse
Salate
Beilage
Obst

Eigenschaften
Ganz einfach
Schnell

Nährwerte
Fett in g: 27
Kohlenhydrate in g: 16
kcal: 313
kJ: 1311

Zubereitungszeit
15 min

Zutaten
Für 2 Personen

2 El Walnusskerne
1 rotbackige Birne (ca. 100 g)
3 El Zitronensaft
150 g Feldsalat
2 Tl Honig
Salz
Pfeffer
4 El Walnussöl (oder Pflanzenöl)

Zubereitung
1. Die Walnusskerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Die Birne vierteln, entkernen und in lange Spalten schneiden. Sofort mit 1 El Zitronensaft mischen. Feldsalat putzen, waschen und trockenschleudern.

2. 2 El Zitronensaft, den Honig, etwas Salz, Pfeffer und Walnussöl verschlagen. Salat und Birnenspalten mit der Vinaigrette anrichten. Mit Walnüssen bestreuen.

Orientalischer Reissalat



Kategorie
Vorspeisen
Reis
Salate

Eigenschaften
Ganz einfach
Schnell

Nährwerte
Fett in g: 16
Kohlenhydrate in g: 96
kcal: 578
kJ: 2424

Zubereitungszeit
30 min

Zutaten
Für 2 Personen

150 g Naturreis
2 El Mandelkerne
1 Römersalatherz
1 gelbe Paprikaschote
2 mittelgroße Tomaten
6 getrocknete Datteln
5-6 Stiele Petersilie
2-3 Stiele Dill
2 El Zitronensaft
2 El Gemüsebrühe
2 El Öl
Salz
Pfeffer
2-3 Msp. gemahlener Kreuzkümmel
1 Tl Harissa

Zubereitung
1. Den Naturreis nach Packungsanweisung kochen und abkühlen lassen. Die Mandelkerne auf ein Backblech geben und im Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 5Ð8 Min. rösten.

2. Römersalatherz in ganze Blätter zerteilen, putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Die Paprikaschote und Tomaten waschen, entkernen und würfeln. Die Datteln entkernen und in dünne Streifen schneiden. Petersilie und Dill grob hacken.

3. Zitronensaft, Gemüsebrühe, Öl, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel und Harissa verrühren und mit den restlichen Zutaten (außer dem Römersalat) vermischen. Salatblätter auf eine Platte legen und den Reissalat darauf servieren.

Kürbis-Zwiebelkuchen



Kategorie
Schwein
Gemüse
Pikante Kuchen

Eigenschaften
Ganz einfach

Nährwerte
Fett in g: 28
Kohlenhydrate in g: 50
kcal: 489
kJ: 2041

Zubereitungszeit
45 min

Zutaten
Für 4 Personen

1 Beutel Fixteig für Pizza
Butter oder Öl und Mehl für das Blech
150 g Crème fraîche
Salz
Pfeffer
1 roter Apfel
300 g Kürbisfleisch
2-3 Zwiebeln
50 g Rucola
50 g Tiroler Speck

Zubereitung
1. Pizzateig nach Packungsanweisung zubereiten und auf einer bemehlten Fläche dünn ausrollen. Auf ein leicht gefettetes und mit Mehl bestreutes Blech legen. Crème fraîche mit Salz und Pfeffer verrühren und auf dem Pizzaboden verteilen.

2. Apfel mit einem Apfelaustecher entkernen. Kürbis, Apfel und Zwiebeln fein hobeln und auf dem Pizzaboden verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Im vorgeheizten Ofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) auf der untersten Schiene 30 Min. backen.

4. Inzwischen Rucola putzen, waschen und trockenschleudern. Mit dem Tiroler Speck auf dem Zwiebelkuchen verteilen und servieren.

Apfel-Crumble



Kategorie
Nachspeisen
Backen
Obst

Eigenschaften
Ganz einfach

Nährwerte
Fett in g: 14
Kohlenhydrate in g: 67
kcal: 410
kJ: 1718

Zubereitungszeit
40 min

Zutaten
Für 2 Personen

2 mittelgroße Äpfel
2 Tl Zitronensaft
2 El getrocknete Cranberries
4 El Ahornsirup
30 g kalte Butter
1 gehäufter El Mehl
1 El kernige Haferflocken
1 gestr. El Zucker
1 Prise Salz
2-3 Msp. gemahlener Zimt

Zubereitung
1. Die Äpfel vierteln, schälen, entkernen und in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Mit Zitronensaft und Cranberries vermischen. In 2 Tassen füllen und mit jeweils 2 El Ahornsirup übergießen.

2. Die Butter in kleine Stücke schneiden. Mehl, kernige Haferflocken, Butter, Zucker, Salz und Zimt mit den Knethaken des Handrührers zu groben Streuseln kneten. Über die Äpfel krümeln und im vorgeheizten Ofen bei 190 Grad (Umluft 170 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 30 Min. backen.

Kabeljau à l'orange



Kategorie
Fisch/Meeresfrüchte
Obst

Eigenschaften
Ganz einfach
Raffiniert

Nährwerte
Fett in g: 14
Kohlenhydrate in g: 9
kcal: 294
kJ: 1230

Zubereitungszeit
35 min

Zutaten
Für 4 Personen

2 unbehandelte Orangen
400 g reife Flaschentomaten
2 Schalotten
1 durchgepresste Knoblauchzehe
5 El Olivenöl
2 El Zitronensaft
700 g Kabeljaufilets
Salz
Pfeffer
8 Kapernäpfel (ersatzweise 2 Tl Kapern)
2 El Basilikum (grob zerzupft)

Zubereitung
1. Von 1/2 Orange die Schale abreiben, dann die Orangen so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt ist. Orangen in dünne Scheiben schneiden. Tomaten grob würfeln. Schalotten fein würfeln, mit Knoblauch, Orangenschale, Olivenöl und Zitronensaft mischen.

2. Kabeljau in 6Ð8 Stücke teilen. Mit Tomaten und Orangen in eine feuerfeste, große Form (ca. 35 x 25 cm) geben. Salzen und pfeffern und mit dem Orangenöl beträufeln. Kapernäpfel darauf setzen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 12Ð13 Min. backen. Mit Basilikum bestreuen.

Kürbis-Chutney



Kategorie
Gemüse
Beilage
Eingemachtes

Eigenschaften
Ganz einfach

Nährwerte
Fett in g: 0
Kohlenhydrate in g: 27
kcal: 125
kJ: 522

Zubereitungszeit
45 min

Zutaten

Für ca. 600 g:
500 g Kürbisfleisch
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
20 g Ingwer
1 rote Chilischote
50 g Sultaninen
100 g Zucker
150 ml Weißweinessig
Salz
Pfeffer

Zubereitung
1. Kürbisfleisch schälen und fein raspeln. Zwiebeln, Knoblauchzehen und Ingwer putzen und fein hacken. Die Chilischote längs halbieren, entkernen und fein hacken.

2. Alles mit Sultaninen und Zucker in einen Topf geben und mit 150 ml Wasser und dem Weißweinessig offen unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze 20 Min. kochen.

3. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Pilzpfanne



Kategorie
Beilage
Pilze

Eigenschaften
Ganz einfach
Schnell

Nährwerte
Fett in g: 27
Kohlenhydrate in g: 2
kcal: 264
kJ: 1106

Zubereitungszeit
25 min

Zutaten
Für 2 Personen

500 g gemischte Pilze (z. B. Pfifferlinge, Kräutersaitlinge, und Champignons)
1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel
4 El Olivenöl
1 El Butter
3 kleine Zweige Rosmarin
Salz
Pfeffer
Muskat

Zubereitung
1. Die Pilze putzen, Kräuterseitlinge in Scheiben schneiden und Champignons halbieren. Knoblauch mit Schale halbieren. Zwiebel fein würfeln. Olivenöl erhitzen, die Hälfte der Pilze darin scharf anbraten, dann herausnehmen. Die zweite Portion Pilze ebenso anbraten.

2. Butter, Knoblauch, Zwiebeln, Rosmarin und die erste Pilzportion mit in die Pfanne geben und 2Ð3 Min. weiterbraten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Mandelhähnchen



Kategorie
Geflügel

Eigenschaften
Ganz einfach
Raffiniert

Nährwerte
Fett in g: 52
Kohlenhydrate in g: 21
kcal: 846
kJ: 3526

Zubereitungszeit
75 min

Zutaten
Für 4 Personen

150 g Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 Hähnchen (ca. 1,6 kg)
Salz
Pfeffer
6 El Olivenöl
1 Tl Honig
100 ml Sherry
1 Briefchen Safranfäden
50 g Mandelkerne
50 g Sultaninen
300 ml Geflügelfond (Umluft 400 ml)
250 g reife Tomaten
200 g Kichererbsen (a. d. Dose)
6 El glatte Petersilie (grob gehackt)

Zubereitung
1. Zwiebeln und Knoblauch schälen, Zwiebeln in Spalten und Knoblauch in Scheiben schneiden. Hähnchen in 8 gleich große Stücke teilen, mit Salz und Pfeffer würzen. 4 El Öl in einem Bräter erhitzen. Hähnchenteile darin in 2 Portionen rundherum braun anbraten, herausnehmen. Zwiebeln und Knoblauch in 2 El Olivenöl andünsten.

2. 1 Tl Honig kurz mitdünsten. Sherry zugießen und offen etwas einkochen lassen. Safran, Mandeln und Sultaninen zugeben, 150 ml Geflügelfond zugeben, Hähnchenteile darauf setzen. Offen im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 45 Min. garen. Nach 20 Min. 150 ml Fond (Umluft 250 ml) angießen.

3. Tomaten putzen, vierteln, entkernen und würfeln. Nach 35 Min. mit den Kichererbsen zugeben. Evtl. mit Salz, Pfeffer und Honig nachwürzen, mit der Petersilie bestreuen und mit Baguette servieren.

Linsen-Bolognese

Zubereitung
1. Suppengrün putzen, waschen und ca. 1/2 cm groß würfeln. Zwiebeln fein würfeln. Alles in heißem Olivenöl andünsten. Kräftig mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen. Paprikamark und Oregano kurz mitrösten. Mit Rotwein ablöschen und fast vollständig einkochen lassen.

2. Linsen und Gemüsebrühe zugeben. Aufkochen, zugedeckt bei mittlerer Hitze 20Ð25 Min. garen. Dabei ab und zu umrühren. Bandnudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Sauce evtl. nachwürzen. Nudeln abgießen, unter die Sauce mischen und mit Parmesan und Petersilie bestreuen.

Kategorie
Nudeln
Gemüse

Eigenschaften
Ganz einfach
Vegetarisch

Nährwerte
Fett in g: 15
Kohlenhydrate in g: 58
kcal: 472
kJ: 1977

Zubereitungszeit
45 min

Zutaten
Für 4 Personen

1 Bund Suppengrün (ca. 400 g)
200 g Zwiebeln
4 El Olivenöl
Salz
Pfeffer
Zucker
5 El Paprikamark (z. B. Ajvar)
1 Tl getrockneter Oregano
100 ml Rotwein
125 g Beluga-Linsen
500 ml Gemüsebrühe
200 g Bandnudeln
30 g gehobelter Parmesan
1 El gehackte Petersilie

Rote-Bete-Suppe

Zubereitung
1. Zwiebeln hacken. Rote Bete schälen und grob würfeln. Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebeln, Rote Bete und Kartoffeln darin bei mittlerer Hitze 5 Min. andünsten.

2. Gemüsebrühe angießen und aufkochen, bei mittlerer Hitze 40 Min. kochen. Mit dem Schneidstab fein pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Durch ein Sieb geben, Schlagsahne dazugeben und erneut aufkochen. Suppe in vier Teller geben und mit je 1 Tl Sahnemeerrettich und fein geschnittenem Schnittlauch garnieren.

Kategorie
Vorspeisen
Gemüse
Eintöpfe/Suppen

Eigenschaften
Ganz einfach

Nährwerte
Fett in g: 14
Kohlenhydrate in g: 14
kcal: 198
kJ: 825

Zubereitungszeit
50 min

Zutaten
Für 4 Personen

2 Zwiebeln
400 g Rote Bete
150 g Kartoffeln
25 g Butter
1 l Gemüsebrühe
Salz
Pfeffer
100 ml Schlagsahne
4 Tl Sahnemeerrettich
Schnittlauch (fein geschnitten) zum Garnieren